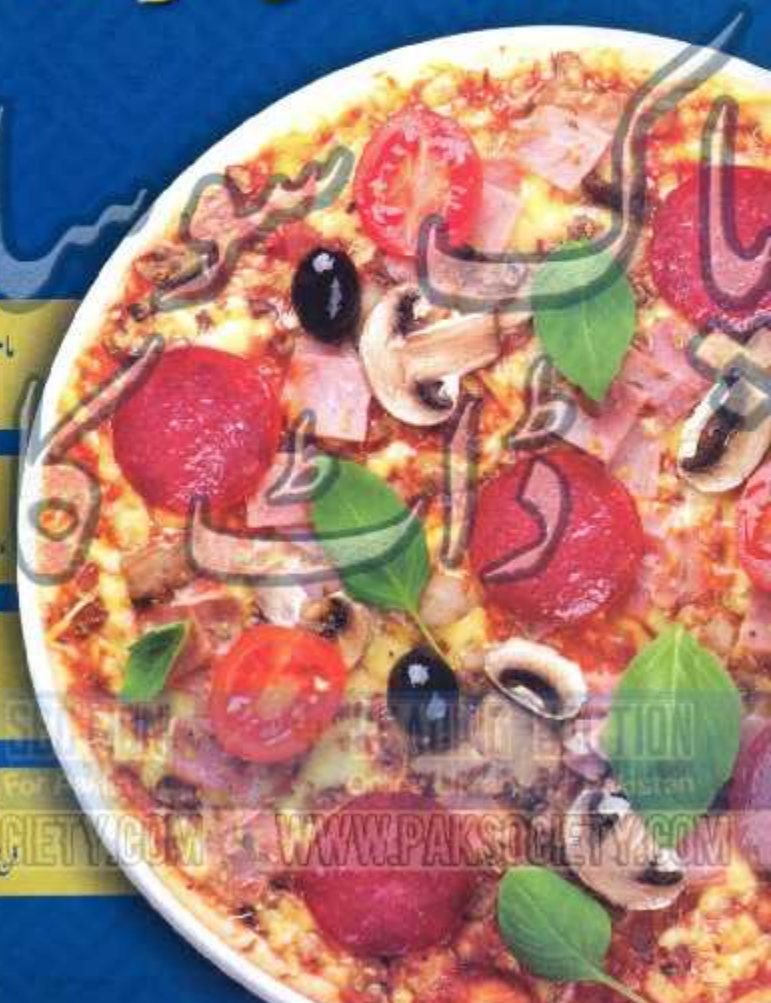


مئی 2016

# ط د ا س ا ط

## کادسترخوان



ماں کی نسبت سے  
پکا مدرز سے

منجھی کی ماں

ماں کی نسبت سے

جاپان

ایشیا کا ملک

نور علی خان

نور علی خان

HAPPY MOTHERS DAY

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# فہرست

## مستقل سلسلہ

## صحت عامہ

## مدرز ڈا اسپیشل

12	اداریہ	80
13	آپ کی رائے	82
24	جہاں مامتا وہاں ڈالذا	84
100	ڈالذا ایڈوائزری سروس	
106	افسانہ	
108	غزل اس نے چھیڑی	86
110	شہر نامہ	
112	ریویوز	88
114	ستاروں کی محفل	90

14	جھلساتی گرمیاں پھر سر پر آگئیں
16	HINI... سوائن فلو سے جنگی بنیادوں پر بننے
18	وٹنی معذوریں کو بکھر مند بنانے والا ادارہ
20	
22	

## میرڈ بچپن آون

7 سہولت آمیز اشیاء رکھیں بچوں کو مشغول

## گھرواری

26	ان 9 غذائی اشیاء کو کبھی فرج میں نہ رکھیں
28	کونسل... ایک ہمہ صفت فرنیچر پیس

## کشیہ کاری

30	
32	کروشیاد رک... بنت کاری کا دلکش انداز

## باغبانی

34	
36	امر ناتھ... صحت کار کھولا پھول

## تعلق خاطر

72	ای کیسے رول ماڈل بنتی ہیں؟
----	----------------------------

## ریستوران ریویو

98	Cafe Paprika (اسلام آباد)
----	---------------------------

## لاٹ کیمرو ایکشن

76	
78	زرنش خان

## کھانسی صحت آخزلذ

	حیدر آبادی گلی...
	بھنڈی... صحت بخش سبزی
	کرۃ ارض کے 7 سپر فوڈز
	سلاو... 90 فیصد پانی پر مشتمل ہے
	سیب، گلاب کی نباتاتی فیملی سے ہے
	تربوڑ... غذائیت سے بھرپور

## یہ شیف ہمارے

	زویا مری
--	----------

## رخ زیبآ

	مائیکرو ڈراما فیشنل کیا ہے؟
	رعنائی خیال، یہ ہیرا سائل
	اب باری ہے ملک تھراپی کی

## سیر و سیاحت

104	
102	جاپان



## ریسیپیز

64

چمپیز چرک



51

رینی پارک چکن چانپ

52

فش گارلک بریڈ

54

کباب قیمہ

55

پز اپاسٹا کیسیرول

56

چکن پہاڑی پلاؤ

57

مونگ دال اور کدو کی بھجیا / مرغ آلو بخارہ

58

کویتی بریانی

46

پوٹو گارلک پز



53

کیٹو نیکس اسٹائل چین فرائیڈ نوڈلز



43

پائن اپیل ڈیلیٹ

44

پوٹو پیپر ونی پائی

45

فرائیڈ چکن ہفلس / سائٹی چاکلیٹ فلاورز

47

براؤنی ہائینس

48

کری می تگہ چکن

49

مینگو اے کھیز / اپیل فلاورز

50

پاسٹا اور اسٹینچ سلاڈ

59

بہن چکن کری

60

ہائی وے کڑاہی

61

لوبیا کی بریانی

62

مرغ زیرہ تگہ / اسپاٹی شیزوان پوٹو

63

ٹوفو دیا کیکیو ساس

65

شکر قند کا حلوہ / شکر قند کی کھیر

66

دیمچیرین فش (ریڈرز ریسپی)

# اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 63، مئی 2016

معزز قارئین!  
السلام علیکم



ڈالدا کا دسترخوان کے پچھلے شمارے ”ہیلانہ خزانہ“ کی پذیرائی کا بے حد شکریہ۔

ہر سال مئی کا شمارہ درز ڈے کی نسبت سے تیار کیا جاتا ہے، لیجئے آپ کا پسندیدہ جریدہ حاضر خدمت ہے۔ برہنہ برس سے ڈالدا کے اس سلوگن ”جہاں ماما وہاں ڈالدا“ کی بازگشت کانوں میں رس گھول رہی ہے۔ ماؤں نے شروع ہی سے اپنے کنبوں کی صحت و سلامتی کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کردہ غذاؤں پر انحصار کیا ہے۔

ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر ان ماؤں کو سلام جو کہ اپنی اولاد، اپنے ولی عہدوں، شہزادوں اور شہزادوں کی صحت کا خیال رکھتی ہیں۔ یہ مائیں تہقی دھوپ اور ساون دونوں موسموں سے آشنا ہیں۔ وہ جانتی ہیں کہ زندگی کے رنگ اگر خوشنما ہیں تو بے رنگ اور سیاہ بھی ہیں اور یہ کہ زندگی کی تصویر انہی رنگوں سے مل کر بنتی ہے۔ آئیے مل کر وقت کی لگام تھام لیں۔ آسودگیوں کے زینے عبور کرتے ہوئے کسی کو بھی نظر انداز نہ کریں، کوئی پیغام، پھول، تحفہ، دعا یا ڈالدا کا دسترخوان سے شاندار پکوان تیار کر کے اپنی امی جان کو حیران کر دیں کہ یہی وقت ہے ان کی خدمت بجالانے اور اپنے لئے جنت کمانے کا!

اب ہم آپ اور آپ کے پسندیدہ رسالے کے مندرجات کے درمیان زیادہ دیر حائل نہیں رہتا چاہئے۔ بس اتنا سا کہنا ہے کہ ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی دعاؤں میں شامل رکھئے!

سورق پوٹٹیو پیرونی پانی

ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	پبلشر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd Floor, Khatun-e-Nisa, Chak Nara, Ravi, Block 5, Khatun-e-Nisa, Karama (75600) ای۔ میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فیکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف 0323-2395990	ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا 0300-9493896

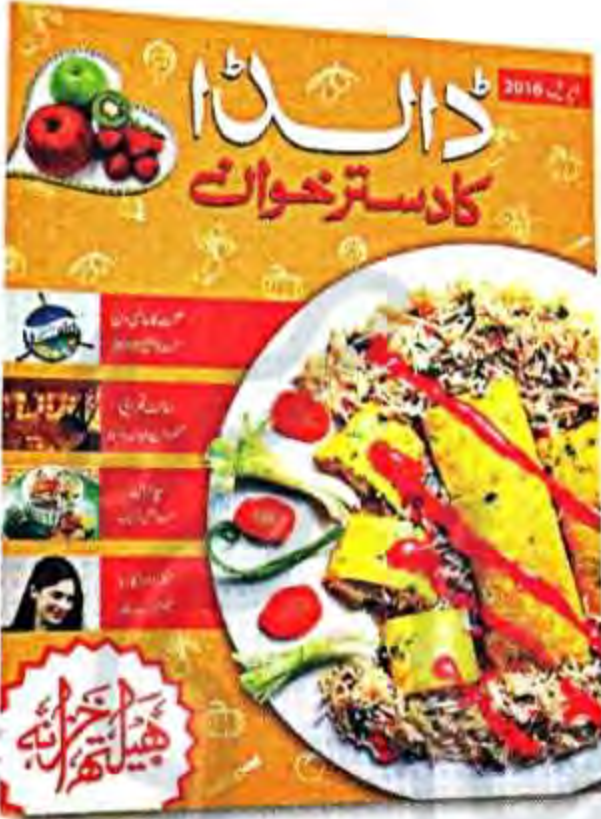


ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بھارتی رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے لائسنس پر ڈالدا ایڈوائزنگ ایڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

# آپ کی رائے



ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

افسانہ نگار تک ہمارا اسلام پہنچا دیجئے۔  
شیعہ زیب... سکھر

ہیلتہ خزانہ بہتر انتخاب تھا

**زیکا دائرس اور سالٹ تھراپی کا فچر پسند آیا**  
صحت کا خزانہ ہوا اور آپ ملکی حالات اور ہماری ضرورتوں کو دیکھتے ہوئے مضامین کا انتخاب نہ کریں یہ تو ممکن ہی نہیں ہوتا۔ اس بار ہومیو پیتھک طریقہ علاج سے متعلق معلومات بھی دی گئیں۔ اسی طرح Piloxing سے متعلق مضمون بھی کارآمد ہے۔ آپ اسٹک سے متعلق شک تو ہوتا ہے مگر آپ نے اس کے اجزاء سے لے کر محتاط رویے تک ہر بات آسان لفظوں میں سمجھا دی۔  
مریم طفیل... دادو

یوں تو بازار میں متعدد فوڈ میگزینز موجود ہیں مگر جو بات ڈالڈا کادسترخوان کی ہے وہ کسی اور میں نہیں۔ اب تو آپ لوگ ہر ماہ کسی نہ کسی موضوع کے حوالے سے رسالہ ترتیب دیتے ہیں اور اس موضوع سے انصاف کی کوشش بھی کرتے ہیں مگر اس بار صحت سے متعلق اچھا خاصا مواد شامل اشاعت کیا گیا ہے۔ واقعی یہ ایک دستاویزی شکل کا رسالہ ہے صرف صحت کا خزانہ ہی میں 10 مضامین مختلف بیماریوں اور طرز زندگی سے متعلق موجود ہیں۔ اس کے ساتھ اندرونی صفحات میں ڈیپٹیس، مونیا، دل کے امراض سے متعلق احتیاطی تدابیر بھی شائع کی گئی ہیں۔ یہ جسمانی عارضے آج ہر دوسرے گھر میں پائے جاتے ہیں آپ نے ان سے بچاؤ کی تدابیر شائع کر کے انسانی ہمدردی کا ثبوت بھی دیا ہے۔ امید ہے کہ سال میں دو بار ہیلتہ خزانہ منظر عام پر آیا کریں گے تاکہ امراض سے متعلق ہماری معلومات میں اضافہ ہو۔  
عائشہ رحمن... حیدرآباد

**Jewel Rice اور ماش میلو کباب بھاگئے**

آپ کا یہ جریدہ ہم اسی لئے خریدتے ہیں کہ اس میں بیماریوں سے متعلق معلومات بھی ہوتی ہیں اور زندگی کے دیگر شعبوں سے بھی خوبصورت مضامین اور تصاویر موجود ہوتی ہیں۔ ریسیپز بھی نہایت اعلیٰ ہوتی ہیں۔ میری آج تک پکائی ہوئی کوئی چیز خراب نہیں ہوئی جو میں نے ڈالڈا کادسترخوان کی شائع کردہ ترکیب کی مدد سے بنائی۔ اس بار Jewel Rice اور ماش میلو کباب بہت اچھی ریسیپز ہیں۔ مختلف ناموں کی ہیں اسی لئے بنائی اور سب کی طرف سے داد ملی۔ ڈالڈا کی ٹیم کو ہمارا سلام پہنچے۔  
سمیرہ غالب... کوثری

**صحت سے متعلق عمدہ معلومات ملیں**

ہیلتہ خزانہ واقعی سبقت لے گیا۔ میرے سامنے اس وقت لاہور اور کراچی کے تین رسالے ایسے رکھے ہیں جن کا دعویٰ ہے کہ وہ کھانوں کے بہترین رسالے ہیں مگر کسی میں ترکیب کے اجزاء پورے نہیں تو کہیں تحریر ادھوری معلوم ہوتی ہے۔ آپ کے رسالے کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں ترتیب اور تزئین کا خوبصورت توازن نظر آتا ہے۔ پہلے صحت سے متعلق مضامین یکے بعد دیگرے لگائے گئے ہیں اس کے بعد کھانے صحت کے خزانے، پھر شیف کا انٹرویو اور پھر رخ زیا کا سلسلہ سب کچھ ہی تو نظم و ضبط سے نظر آرہا ہے جس کے لئے ہم اپنے جیب خرچ کا استعمال کرتے ہیں۔ اس بار افسانہ بھی بہت خوب ہے۔ ٹھیک ٹھیک ہمارے سیاسی حالات کے مطابق۔

**رخ زیا کے مضامین توجہ طلب رہے**

ہم عام طور پر میک اپ کیسے کیا جاتا ہے یا کسی نہ کسی نئے ٹریڈ کے حوالے سے مضامین پڑھا کرتے تھے مگر ڈالڈا کادسترخوان نے کرانڈا ہوا کہ رخ زیا کی زیبائی محض سرمہ اور غماز سے تک محدود نہیں۔ میں ذکر کرنا چاہتی ہوں Bow لگانے کا ایک دلکش انداز، کا یہ مضمون ہیلتہ خزانہ کے شمارے کی قیمت بنا ہے۔ آپ نے مردوں کی ٹائی سے لے کر بچوں کے ہیکر کلپس، خواتین کی سینڈلز، جھفوں تک ہر چیز میں اسے دکھا دیا، یہ دلچسپ تحریر تھی۔ مساج تھراپی کا مضمون بھی تصاویر کے ساتھ عمدہ نظر آرہا ہے۔ اسی طرح بچے ہوئے خشک میوؤں کے ساتھ حسن کی افزائش کا خیال بھی اچھوتا اور منفرد لگا۔ بہت اچھی طرح سمجھا کے جوابات دینے کا سلسلہ تو کوئنگ اور گھرداری کے ٹپس والے صفحات میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جواب نہیں آپ کا! گلاس پینٹنگز ہنر کا ٹکس بھی اچھا مضمون ہے۔  
صائمہ عمران... فیصل آباد

**اپنی دنیا دریافت کیجئے، اچھا مگر کیسے؟**

بہت عرق ریزی سے لکھا جانے والا یہ مضمون اپنی دنیا دریافت کیجئے پڑھا بہت اچھا لگا کہ ہم بچوں کو کھیل کھیل میں کیسے کمپیوٹر سکھاسکتے ہیں۔ اب اسکولوں میں بھی کمپیوٹر کی تعلیم دی جانے لگی ہے اور بھارتی ماہر تعلیم سوگاتا کی ریسیپ کا یہ حوالہ جاتی مضمون یقیناً ماؤں کے لئے مفید انتخاب ہوگا۔  
زبیدہ ملک... لاہور

**”ضروری بات“**

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کونسلٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔  
(ادارہ)

**گولا گنڈا کی یاد دلادی**

کھانے صحت کے خزانے میں گولا گنڈا بہت بھایا۔ تاریخی حوالے کے ساتھ آج کل کی شادی بیاہ کی تقریبات تک بہت اچھے انداز میں یہ مضمون لکھا گیا۔ ٹو فو جسے ایشیا کا پیر بھی کہتے ہیں اچھا معلوماتی اور منفرد مضمون تھا جو میں نے پہلی بار کسی میگزین میں پڑھا، اچھا لگا۔  
ہفتیس ترین... ٹنڈوالہیار

**شیف سدرہ کے کیک اچھے لگے**

ٹیکنگ بہت دلچسپ مشغلہ ہے اور اس بار آپ نے ایک نو عمر بیکر اور کوئنگ ٹیچر سدرہ کا انٹرویو شائع کیا ہے جس کے بنائے ہوئے کیک آن لائن بھی آرڈر کئے جاتے ہیں۔ اتفاق سے مجھے انہیں پکھنے کا خوشگوار تجربہ رہا ہے۔  
ویل ڈن ڈالڈا کادسترخوان!  
صنوبر اقبال... ملتان



## امتا کی نسبت سے پی مدرز ڈے

ماں بننا عورت کی زندگی کا اہم مقصد ہے کچھ لوگ اسے آخری مقصد بھی کہتے ہیں۔ اولاد سے محبت کا جذبہ عموماً تمام عورتوں میں شدت سے پایا جاتا ہے جبکہ مرد بہ نسبت بہترین باپ ہونے کے قدرتی طور پر بہترین شوہر ہوتا ہے ورنہ عام حالات میں اولاد کی طرف عورت کی توجہ زیادہ ہوتی ہے۔ فطرت نے عورت کے دل میں ایک عجیب و غریب گداز پیدا کر دیا ہے۔ اسی طرح بطور ایک مستحکم فرض کے ماں اور اولاد کے درمیان ایسا تعلق قائم کر دیا ہے جس کو اس کے سوا کوئی اور نہماہ نہیں سکتا۔ وہ زندگی کے ابتدائی ایام میں اپنی اولاد کو غلصہ طور پر بے حد چاہتی ہے، یہی وہ پاک محبت ہے جس میں شخصیت، مصلحت اور کسی غرض کا شائبہ نہیں ہوتا اور اگر بچوں کی ماؤں کے دل نہ ہوتے تو یہ معلوم ہی نہ ہو سکتا کہ محبت کس درجے تک ترقی کر سکتی ہے؟ اور اس کے لئے کس قسم کی قربانی درکار ہے؟ یہ محبت عورت کا نہایت ترقی یافتہ اور نمایاں جذبہ ہے، اس لئے کہا جاتا ہے کہ وہ جب کبھی محبت کرتی ہے تو محبت مادرانہ کا کچھ نہ کچھ حصہ ضرور شامل ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ عورت کی محبت نرمی اور محبت آمیز میلان ایک نسل پر وان چڑھانے کا وصف رکھتی ہے۔ نو ذائیدہ بچے کو پالنے سے لے کر کامیاب انسان بنانے تک ماں ایک نعمت اور تحفہ خداوندی ہے۔

تحریر کردہ سیریل "پاکیزہ" اختتام کو پہنچا جس میں ماں اور عورت کے کردار کو بڑی جامعیت سے ڈھالا گیا تھا۔

بشری انصاری کی دو بیٹیاں ہیں اور وہ دونوں بھی مائیں بن چکی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ماؤں کا دن منانے کی روایت حال ہی میں پڑی ہے اور نہیں کہہ سکتے کہ اگلے 5 برسوں تک اسے اتنے ہی وقار اور محبت سے منایا جاتا رہے گا یا نہیں۔ اس کے باوجود محبتوں اور عقیدتوں کا یہ دن سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ مائیں اولاد کے لئے کیا کچھ کرتی ہیں اپنا آپ بھلا کر صرف اولاد پر فوس کرتی ہیں۔ میں بھی جب ماں بنی تو اپنی ماں کی قدر محسوس کی اب میری بیٹیاں میری فوس ہیں۔ میں ان پر توجہ دیتی ہوں کیونکہ یہ رشتہ بہت پیارا رشتہ ہے۔ اگر ماؤں کا دن نہ بھی منایا جائے تب بھی ان کی محبتوں اور عنایتوں کو بھلایا نہیں جاسکتا اور اگر ایک روز مخصوص کر کے خوشیاں تقسیم کر لی جائیں تو کیا برائی ہے۔

میری دونوں بیٹیاں مجھے تہنیتی پیغامات بھیجتی ہیں۔ ایک تو یہیں کراچی میں ہے اور حال ہی میں خود بھی ماں بنی ہے تو یہ ہمارے لئے خاصا پر مسرت دور ہے۔ اللہ کرے کہ ان ماؤں کو بھی صبر آ سکے جن کے بچے حال ہی میں لاہور کے پارک میں دہشت گردی کا شکار ہو گئے۔ دعا کریں کہ ذہنی بیمار ان دہشت گردوں کا کچھ علاج ہو سکے جو ہماری آپ کی خوشیاں تباہ کر رہے ہیں۔

میری بڑی بیٹی نے میرا فیس بک اکاؤنٹ بتایا اور میری پرفارمنس اور گیتوں کی اہم تیاری۔ میں اسے بھی ماں کو خراج تحسین پیش کرنے کا ایک خوبصورت اور

ہیں بھڑیاں، والیس یا گوشت جو پسند کریں خود اپنے لئے پکاتی ہیں۔ شیمانے تو امور خانہ داری سے لے کر کلاسیکی رقص تک سیکھا اور کہاں کہاں پر قائم نہیں کیا۔ ویسے تو فارس بھی کھانا پکا لیتا ہے مگر مردوں کو ماؤں، بہنوں اور بیویوں کی صورت میں مددگار مل جاتے ہیں۔ لڑکیوں کی تربیت کا نئے دار ہونی چاہئے اور مزاج میں پلک ہونی چاہئے۔ اپنی بات منوائیں تو کسی کی مائیں بھی اور زندگی میں نظم و ضبط کی پابند رہیں کیونکہ اصل میں عورت ہی مگر بتاتی ہے، عورت ہی ماں بنتی ہے اور اسی کی گود سے ایک پوری نسل تربیت حاصل کر کے پروان چڑھتی ہے۔

مہر کرمانی کی صاحبزادی شیمانے شادی نہ کرنے کا واحد عذر یہ بتایا کہ "میں رقص سے زیادہ ہی کبھی تھی اس لئے ماں کے کہنے پر جواباً کہنا پڑا کہ "میں آپ کی طرح بہادر نہیں کہ کام اور گھر کے ساتھ ساتھ بال بچوں کی پرورش میں انصاف اور توازن برقرار رکھ سکوں اس لئے میری شادی کا تو سوچنے بھی مت۔ میرے کئی سوشل گروپ ہیں وہ سب میرے ہی بچے ہیں۔ میں انہیں بھی رقص کی تعلیم کے ساتھ ان کے کردار، شخصیت اور ماحول کو متوازن رکھنے کی تربیت دیتی ہوں اور اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں۔"

### بشری انصاری

قلندر اور اداکارہ و میزبان اور سب سے بڑھ کر ذمہ دار بیوی اور ماں بشری انصاری نے بھرپور زندگی گزاری۔ لازوال پرفارمنس دیں اور ٹیلی ویژن ڈراموں کے کرداروں میں اخلاص کے رنگ بھر دیئے۔ حال ہی میں ان کا

### مہر کرمانی... نائب صدر اپوا (آل پاکستان ویمینز آرگنائزیشن)

کرمانی خاندان قیام پاکستان سے لے کر آج تک مختلف شعبوں میں پاکستان کی خدمت نبھانے والوں میں سے ایک ہے۔ صلاح الدین کرمانی افواج پاکستان سے وابستہ رہے۔ ان کی بیگم مہر کرمانی گذشتہ 50 برسوں سے اپوا کلب کی نائب صدر ہیں۔ پہلی بیٹی شیمانے کرمانی تحریک نسواں کلچرل ایکشن گروپ سے وابستہ ہیں۔ کلاسیکی رقص، اداکارہ اور پاکستان نیشنل فورم آف ویمینز ہیلتھ کی رکن ہیں جو ڈاکٹر شیر شاہ کے ساتھ خواتین کے پیچیدہ مرض فیسنولا سے متعلق شعور آگاہی عام کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ دوسرا بیٹا فارس کرمانی بی بی سی کے فلم میکر ہیں اور بہن روینا کرمانی پی ایچ ڈی کر رہی ہیں۔

مہر کرمانی کہتی ہیں "میں نے جب بھی اپنی اولاد کو فارغ دیکھا انہیں کوئی نہ کوئی کتاب تھما دی تاکہ وہ چلتی کاموں کی جانب رجحان کو فروغ دیں اور فطرت سے وابستہ رہیں۔ ویسے تو ہر بچہ پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلتا ہے۔ درختوں پر چڑھتا، پھل توڑتا اور شرارتیں کرتا ہے۔ میرے بچوں نے بھی یہ سب کچھ کیا کیونکہ یہی تو بچپن کی ایک معصوم سی تصویر ہے جس کے ضد و خال میں ہر بچہ رنگ بھرتا ہے۔ بیٹیوں کو میں نے لندن اور امریکہ میں پڑھوایا مگر یہ آج بھی اپنے کپڑے خود سیکتی ہیں۔ نوکروں پر انحصار نہیں کرتیں۔ اپنے کچن خود چلاتی



ساتھ امی کو کھتے دینے جاتی ہیں۔ What's App پر تہنیتی پیغامات اور دعاؤں کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور موسم کے لحاظ سے کبھی کپڑوں تو کبھی جیولری کا تحفہ دیتی ہیں۔ ان کی اپنی بنی بھی کپ کیک بیک کر کے اپنی Mom کو خوش کرتی ہیں تاہم شرمین کہتی ہیں کہ ہمارے لئے ہر دن ماؤں اور بچوں کا ہوتا ہے۔ صرف اپنے بچوں ہی کے لئے نہیں سوچا جاتا، میں تو ہر پاکستانی بچے کی ماں ہوں اور ہر بچہ مجھ سے محبت کرے میں یہی امید رکھتی ہوں۔ میری فلم کے ایوارڈ کی خوشی پاکستانی خواتین کو ہوئی اور پاکستان کی حکومت نے حقوق نسواں بل پر سنجیدگی سے کام کیا اور کچھ حلقوں نے اسے شریعت کے قوانین سے متصادم قرار دیا، بہر حال میں آپ سے انسانیت کے مظاہرے کا تقاضا کرتی ہوں۔ آپ صرف اسلام ہی کے نقطہ نظر سے ماؤں، بہنوں، بیٹیوں اور بہوؤں کو عزت و تکریم سے نوازیں یہی میرا مقصد ہے۔ ایوارڈ میری جرات آزمائش کو ملتا ہے۔ میں یہ نہیں چاہوں گی کہ گھر کا کچرا قالینوں کے نیچے چھپا کے خود کو مطمئن کرلوں کہ میرا گھر صاف ہو چکا ہے۔ مائیں اولاد کے لئے بڑی قربانیاں دیتی ہیں۔ ہمارا ہر دن مدرز ڈاٹ سے ہونا چاہئے تاکہ کوئی تو ہو جس کو مثال بنا کر ہم اپنی زندگیوں کو پرسکون اور قابل تقلید بنا سکیں۔ میں نے کوشش کی کہ اپنی بیٹی کو کل وقتی ملازمہ کے ساتھ ساتھ اپنی آغوش مادر بھی دوں اس لئے میں نے گھری کے ایک حصے میں کام شروع کیا۔ کبھی کام گھریلو ذمہ داریوں پر غالب نہ آیا اور کبھی گھریلو ذمہ داریوں کے سبب کام میں خلل نہیں آیا۔ میرا خیال ہے کہ اس ملک میں اداروں کو ڈس کیٹر نرسریاں بھی ضرور بنانی چاہئیں جہاں کام کرنے والی خواتین صحت مند ماحول اور بہتر فضا میں بچوں کو چھوڑ سکیں۔ خاص کر فیڈنگ کے مسائل اسی طرح حل ہوں گے۔ میری خواتین سے گزارش ہے کہ اپنے بچوں کو قدرتی دودھ سے محروم کر کے کام کرنے کو ترجیح نہ دیں۔ اس ابتداء کے دو ڈھائی برسوں میں گھری پر کوئی جزوقتی کام کر کے بچن چلانے یا شوہر کا ہاتھ بٹانے کی کوشش کریں۔

ہے۔ میں مشترکہ خاندانی نظام کے باوجود کوشش کرتی ہوں کہ حورین، اپنی بیٹی کی لمحہ بھر کی ضروریات اور تقاضوں کو سمجھنے اور وقت کی بہتر تقسیم کرنے کی صلاحیت حاصل کروں۔ اپنے سسرالی عزیزوں کی جتنی تعریف کروں کم ہے کہ انہوں نے مجھے ہر قدم پر سہارا دیا اور ایک بار پھر میں اپنا کیریئر شروع کر چکی ہوں۔

### شرمین عبید چنائے

دستاویزی فلموں کی اہم پاکستانی فلمساز اور ہدایت کارہ شرمین نے پاکستان کا نام دنیا بھر میں متعارف کرایا۔ دو مرتبہ آسکر ایوارڈ جیتنا ہرگز بھی آسان کام نہیں۔ وہ کراچی میں CAP کے نام سے این جی او بھی چلاتی ہیں جس کے تحت سماجی مسائل اور خاص کر دیہی عورتوں اور بچوں کے مسائل پر دستاویزی فلمیں تیار کرتی ہیں۔ پاکستانی بچوں کی اولین اپنی میڈ فلم 3 بہادر کو بھی بین الاقوامی سطح پر پذیرائی ملی تھی اور اب حال ہی میں The Girl in a River کے لئے انہیں بہترین ہدایت کارہ کا ایوارڈ دیا گیا۔ جب شرمین آسکر لینے اسٹیج کی میز چھایاں عبور کر رہی تھیں تو ہمیں لگا ہماری ساری نوجوان بچیاں اپنی خوشیاں سینے شرمین میں جھم گئی ہوں۔

شرمین کی دس سالہ بیٹی ایمیلیا چنائے اکثر ان کے آفس میں بھی دیکھی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ایک کام کرنے والی ماں کے لئے اولاد کا تحفظ بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ شرمین نے اپنے بارے میں کچھ تحفظات یقینی بنا کر کام کا آغاز کیا تھا۔ وہ خوش نصیب خاتون ہیں کہ جنہیں زندگی میں تعلیمی اعتبار سے بے پناہ کامیابیاں ملیں اور جب انہوں نے کیریئر شروع کیا تو اپنے گھری کے وسیع و عریض انجیسی والے حصے میں NGO تشکیل دی۔ اس طرح گھر سے جڑ کر اپنی گھریلو ذمہ داریاں بھی پوری کرتی ہیں اور کام کرنے کے لئے خود کو مستعد بھی رکھتی ہیں۔ آپ مدرز ڈاٹ اپنی امی کے لئے تو اہتمام سے مناتی ہیں اور اس روز اپنی بہنوں کے ساتھ

پر شفقت اعزاز جیتتی ہوں۔ دوسری تو یہاں حال ہی میں خود ماں بنی ہے وہ اپنے آرام کا خیال رکھ لے تو یہ میرا تحفہ ہوگا۔ میرا ڈانگ میں دلچسپی رکھتی ہے لیکن بچوں کو مناسب وقت دیتی ہے۔ میری امی حیات ہیں میں ان سے ملنے لاہور نہ جا سکی تو فون پر ڈھیروں باتیں کروں گی۔ پاکستان کی ہر ماں کو مدرز ڈاٹ مبارک ہو اور میرے وطن میں کوئی بچہ یتیم نہ ہو، سب خوش رہیں (آمین)

### عائزہ خان اور دانش تیمور اپنی صاحبزادی حورین کے ساتھ

لیلی ویٹن کا مقبول ستارہ عائزہ خان گذشتہ برس اداکاری ہی کے شعبے کی نامور ہستی دانش تیمور کے ساتھ رشتہ ازدواج میں بندھی گئیں۔ آپ عائزہ کو پیارے افضل، عکس اور میرے مہرباں کے علاوہ تین بچوں کو دیکھتے رہے اور دانش تیمور اب بڑی اسکرین پر راج کرنے والے ستارے بن چکے ہیں۔ چند ماہ پہلے ان کے آگن میں حورین جیسا کوئل پھول کھلا ہے۔ عائزہ نے ایک مختصر سی بات چیت ہوئی۔

”میں اپنی خوشی کا اندازہ کس طرح بیان کروں کبھی دل سجدہ کرنے کو چاہتا ہے۔ یہ وہی خواتین سمجھ سکتی ہیں جو پہلی بار ماں بنتی ہیں اور تمام مراحل سے بخیر و خوبی گزر کر صحت بخش بچے کو جنم دیتی ہیں۔ میں تو کبھی بھی اس قدر ذمہ دار تھی نہ اپنے کھانے پینے اور ہنسنے کی فکر ہی کرتی تھی مگر جوں ہی شادی طے ہوئی تو اپنا خیال رکھنا شروع کیا۔ سچی بات ہے کوئی محبت کرنے والا شدت سے آپ کو احساس دلائے تو آپ اپنی خامیوں پر قابو پا لیتے ہیں۔ میرے حصے میں دانش تیمور اور حورین دونوں ہی کی توجہ اور محبت سمٹ آئی۔ انہوں نے مجھے بہت حد تک باہل بنادیا۔ مجھے اپنا اور ایک دوسرے کا خیال رکھنے کے قابل بنادیا۔ قدرت کا یہ اتنا بڑا انعام ہے کہ جتنا شکر کروں کم

# ماؤں کا عالمی دن... تہذیب سے ثقافت تک

ماں ترے خدو خال مجھے روشن کتاب لگتے ہیں

ماؤں کا عالمی دن منانا تاریخ کے حوالے سے صدیوں پرانی روایت ہے جس کا تسلسل مختلف ادوار میں جاری رہا مثلاً قدیم یونان میں یہ دن دیوتاؤں کی ماں Rhea کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔

نکلوں کی بھی آجائے، ایک جھلک اسکا پرنظر آجائے، ڈوہتی آنکھوں میں روشنی بھر جائے اور اگر ماں اپنے ہی شہر میں ہو تو اسے میڈیا مدرز ڈے آنے کا پہلے سے بتا چکا ہوتا ہے اور گھر میں بچوں کی چھپ چھپ کر ہوتی کھسر پسر سے وہ اندازہ لگا لیتی ہیں کہ ان سے پوشیدہ رکھ کر تحائف خریدنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں۔ اس منصوبے کی تکمیل میں کچھ ہم بھی اپنا حصہ ڈالتے جائیں، کہیں تو کراچی اور لاہور کی کچھ بہت اچھی اور نئی نئی چیزوں کا تعارف حاصل کر لیں جنہیں آپ اپنی پیاری سی امی جان کو اس روز تحفتاً دے سکیں۔

ہے۔ عورتوں اور انسانی حقوق کی تنظیمیں خصوصی تقریبات کا انعقاد کرتی ہیں۔ قومی اخبارات و رسائل خصوصی شمارے اور ایڈیشنز شائع کرتے ہیں جن میں ماؤں کی شخصیت و کردار کے ساتھ نسل انسانی کے خاص تعلق کو موضوع بنایا جاتا ہے۔ اس موقع پر بچے ماؤں کو مختلف تحائف دیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ خاص اس روز ہر کوئی اپنی ماں کے دامن کو امول محبتوں سے بھر دے۔

عیسائیت کے ابتدائی دور میں یہ دن ایسٹر سے پہلے رکھے جانے والے روزوں کے چوتھے اتوار کو حضرت مریم کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا جاتا رہا۔ اب دنیا بھر میں یہ دن تہوار کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ اس تہوار کو عالمی رنگ دینے والی موجد کشمیری کی اسکول ٹیچر Mary Tawil Asin تھیں جنہوں نے 1907ء میں یہ دن منانے کی پلٹہ بنیاد رکھی تھی، بعد میں Miss Anna Jaros بھی باقاعدہ مدرز ڈے کے فروغ میں سرگرم رہیں۔ یوں دنیا میں پہلا مدرز ڈے Ana کی ماں کے اعزاز میں منایا گیا۔

پاکستان میں بھی یہ دن مئی کے دوسرے اتوار کو بھرپور انداز میں منایا جاتا

اگر آپ درمیانی عمر کی ہیں اور آپ کا بجٹ 1 ہزار سے 5 ہزار روپے تک ہے...



بایو ویلوٹ کیک



کانوں کے دلکش آویزے

اگر آپ کا بجٹ 300 سے 1000 روپے تک ہے تو...



ہوم میڈ لڑائیہ پاستا



دھوپ کا چشمہ



ڈیزائنرز سوٹ



ہوم میڈ فرائیڈ چکن اینڈ وٹافلو



Clutch تازک سے گینگنوں جڑا



لپ اسٹکس



گولڈ پلیٹڈ فلاور رینگ

ان سلی کپڑے



عش



## اجالے کی نمائندہ

مقررہ مصورہ اور سماجی کارکن منیبہ مزاری سے ملنے

خواتین کے عالمی دن سے ماؤں کے عالمی دن تک ہمیں تلاش رہتی ہے ان مایہ ناز ہستیوں کی جو زندگی کو چیلنج کی حیثیت سے دیکھتی ہیں۔ بلند حوصلہ خواتین جو اپنی سماجی زندگی میں نئی پاکستانی عورت کے تعارف کو مکمل کرتی ہیں جنہوں نے مکررداری کے ساتھ ساتھ اپنے کنبوں کے مردوں باپ، بھائی اور شوہر سے رشتے بھی بھائے اور سماج کی نامواری کو دور کرنے میں اپنا حصہ ادا کیا۔

یاد ہی نہیں رہتا۔ ایک بات یاد ہے کہ ماں کے لئے اولاد اجالے کی پہچان ہوتی ہے۔ جسے دیکھ کر جینے کی لگن بڑھتی ہے۔ میرے بیٹے نے مجھ سے تنہائی چھین لی اور مجھے اجالے کی نمائندہ ہستی بنا دیا۔ پٹی مدرزڈے!

کر کے کام کرنے کی تحریک اس کے قریب رہنے والے رشتہ دار ہی دیا کرتے ہیں۔ مجھے میرے عزیزوں نے اپنی طاقت تصور کیا اور ہمیشہ کہا کہ تم صحیح معنوں میں فاتح ہو۔ یہ احساس میرے لئے طاقت کا سرچشمہ ثابت ہوا۔

”آپ نے بچہ گود لیتے ہوئے کیا سوچا تھا کہ ایک مکمل صحت مند ماں کی طرح اس کی پرورش کر پائیں گی؟“

”مجھے پہلے تو اپنے اور پر یقین نہیں تھا مگر قدرت نے میری رہنمائی کی اور راستے خود بخود بنتے چلے گئے۔ میں نے ایک بچہ گود لیا اسے ماں کی طرح ماں بن کر پال رہی ہوں۔ اسے صرف زندگی کی آسائش نہیں دے رہی بلکہ اچھا انسان اور ذمہ دار شہری بنانے کا عزم کئے ہوئے ہوں۔ میرا مدرزڈے اس روز بھر پورا انداز میں منانے کا خواب پورا ہو گا جب وہ میری طاقت بنے گا۔ ماؤں کا دن منانے کی یہ چوتھی روایت اور رسم چلی ہے تو نیل بھی اپنے دوستوں کے ساتھ جا کر تحفہ خرید لاتا ہے۔ اپنی پوری جیب خرچ کو تحفے کی نذر کر دیتا ہے اور میں بچکے سے کچھ اور پیسے اس کے والٹ میں رکھ دیتی ہوں۔ میرے لئے نیل کا یہ احساس تقاضی بہت ہے کہ میں اس کی ماں ہوں۔ میں کئی دن پہلے سے اس کے لئے خاص تصویر تخلیق کرنے میں جت جاتی ہوں۔ یوں دن کب لگا، کب ڈھلا

”منیبہ آپ نے اپنی زندگی میں کوئی اہم فیصلہ بے

خونی اور جرات کے ساتھ کیا تو وہ کیا تھا؟“

”میں بنیادی طور پر پیئٹر آرٹس ہوں۔ مجھے غم نصیب کہا گیا۔ میں نے دو بڑے دکھ جیسے ایک تو جب مجھے بتایا گیا کہ اب میں اپنے قدموں پر کبھی کھڑی نہ رہ سکوں گی، معذوری اور حادثے کے سبب میری ٹانگیں ناکارہ ہو چکی ہیں۔ میں بستر سے جاگی۔ دوسرے میں اب کبھی کھڑے ہو کر تصویر کشی نہیں کر سکوں گی پھر یہ بھی کہ اب میں تمام عمر ماں نہیں بن سکوں گی۔ میں نے جرات کے ساتھ یہ دکھ جیسے مگر کام کرنا نہیں چھوڑا۔ لوگ جانتے ہیں کہ متعدد سماجی تنظیموں کے ساتھ وابستہ ہوں اور اپنا پزیرا بھی کر رہی ہوں۔ پینٹ بھی کر رہی ہوں۔“

”لوگ آپ کو خواتین اور معذور بچوں کے حقوق کی

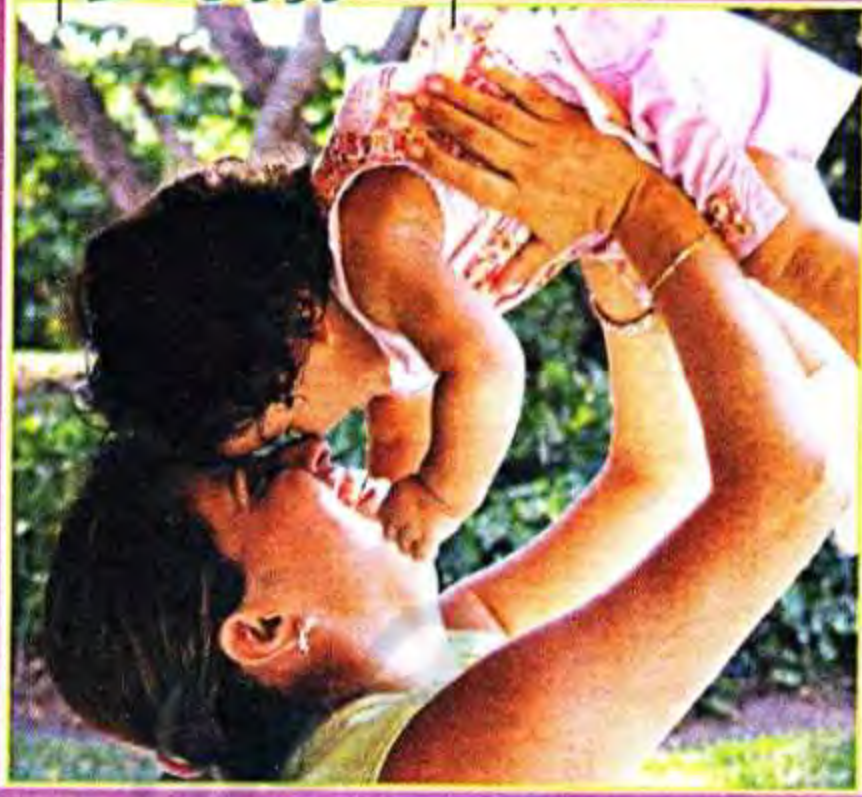
فاتح بھی کہتے ہیں مگر کچھ مشکلات بھی تو پیش آئی

ہوں گی؟“

”نہیں! انسانی رشتے پائیدار ہوں تو جذباتی سہاروں میں بدل جاتے ہیں۔ میری زندگی میں ترتیب و متوازن اور سفری تسلسل کسی مشکل یا معذوری کی وجہ سے متاثر نہیں ہوا۔ مجھے ہی کیا کسی بھی معذور عورت کو اپنے اندر کی توانائیاں جمع

عزم و ہمت کی اعلیٰ مثال منیبہ مزاری کے لیے نیا اعزاز

بیکل تھریٹک معذور منیبہ مزاری ایک مصورہ، مقررہ اور ایک سماجی کارکن بھی ہیں۔ منیبہ مزاری کا نام فور ریسیکشن کی سن 2016 کی 30 سال سے کم عمر انہرترین شخصیات کی فہرست میں شامل کیا گیا ہے۔ ان حالات میں بچہ گود لینے کی شہادتیں انہیں منظور کر رکھ دی۔ منیبہ کے مطابق اس دن انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ وہاں میں اس شعور کو بیدار کرنے کے لیے کام کریں گی کہ معذوری کا مطلب یہ نہیں کہ آپ قابلِ رحم ہیں۔ آپ معذوری کے باوجود دنیا کا کوئی بھی کام کر سکتے ہیں۔ اسی سوچی پر عمل کرتے ہوئے انہوں نے اس سب کچھ حاصل کیا جو معذوری کے شکار کسی بھی شخص کے لیے ایک مثال ہے۔ منیبہ نہ صرف پاکستان کی بیکل تھریٹک معذور ماڈل ہیں بلکہ معروف براڈ کاسٹنگ ٹیپ کی براڈ کاسٹر بھی ہیں۔ وہ گھوڑی بھی کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہ ایک ایسے اسکول کے ساتھ بھی کام کر رہی ہیں، جو ضرورت مند بچوں کو تعلیم دیتا ہے۔ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ ملنے کرنے والے افراد کی توجہ ان اسکول کی جانب لائیں تاکہ یہاں زیادہ سے زیادہ بچے داخلے کریں اور ملت تعلیم حاصل کر سکیں۔ ان کے علاوہ بھی منیبہ کی سماجی کاموں میں حصہ لیتی ہیں۔ معذوری کو اپنی طاقت ثابت کرنے اور اپنے جیسے لوگوں کو امید دلانے کی ان کوششوں کا اعتراف صرف پاکستان ہی نہیں بلکہ بین الاقوامی سطح پر بھی کیا جاتا ہے۔ اس کا ثبوت ایک براڈ کاسٹنگ ریلی اور اس کی جانب سے منیبہ مزاری کو سن 2015ء میں ان ایک سو خواتین کی فہرست میں شامل کرنا ہے جو اپنی جہت اور لگن سے اوروں کی بہتری کے لیے کام کر رہی ہیں۔



## سب سے سچا رشتہ ماں کا رشتہ ہے

تو ڈھونڈ فلک پر باغ جنت  
اپنا تو عقیدہ ہے اقبال  
جس گھر میں ماں حیات ہو  
وہ گھر جنت سے کم نہیں

شاہین رشید



ہوں۔

2- ”میری امی کہتی ہیں وقت اور حالات کیسے بھی ہوں، خودداری سے جینا سیکھو۔“

فرحانہ مقصود

چیز کو سبق کے طور پر لیں ٹریچڈی کے طور پر نہیں۔ میری ماما نے سخت جدوجہد سے اولاد کی پرورش کی ہے وہ ہمیں کسی مرحلے پر کھڑے نہیں دیکھنا چاہتیں، اس مدرز و سے پر میں ان کی اسی بات سے تقویت محسوس کرتی ہوں۔“

بینی زیدی



1- ”امی ناراض ہو جائیں تو ایسے مناتی ہوں جیسے وہ ہمارے بچپن میں ہمیں مناتی تھیں۔ پیار کر کے، گلے لگا کر۔“  
2- ”امی کہتی ہیں کہ چاہے سانسے والا آپ سے کتنی ہی بدتمیزی کیوں نہ کرے آپ اخلاق کا دامن کبھی نہ چھوڑیں۔ کیونکہ یہاں سے ہی آپ کی تربیت کا اندازہ ہوتا ہے۔ کہتی ہیں کسی کے برا ہونے سے اپنی اچھائی نہ گنوا دینا۔“

ماہوارثی

1- ”امی جب ناراض ہو جاتی ہیں تو پہلے تو میں بھی خاموشی اختیار کر لیتی ہوں، پھر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد جا کر دیکھتی ہوں کہ وہ کتنی نارمل ہوئی ہیں، پھر تھوڑی تھوڑی بات چیت شروع کرتی ہوں اور رسپانس اچھا ہوتا تو گلے لگا لیتی

اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے خونی رشتوں میں سب سے مقدس، خوبصورت، بے لوث اور بٹا کرنے والا رشتہ صرف اور صرف ماں کا ہے۔ ایسے ہی تو نہیں اللہ نے جنت ماں کے قدموں تلے رکھ دی۔

ڈالڈا کادسترخوان نے مدرز و سے کے حوالے سے معروف شخصیات سے ایک سروے کیا ہے آپ بھی پڑھئے... سوال یہ ہیں:

1- ماں ناراض ہو جائے تو کس طرح مناتی ہیں؟

2- ماں کی کوئی نصیحت جو آپ نے گرہ سے باندھ لی ہو؟

عشنا آغا



1- ”ماما عموماً ناراض نہیں ہوتیں اور اگر ہو جائیں تو ان کو منانے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ ان کے ساتھ تھوڑا تھوڑا Excuses کر کے ٹائم گزاریں، بہانے بہانے سے مناؤں تو وہ آہستہ آہستہ بھول جاتی ہیں اور معاف کر دیتی ہیں۔“

2- ”ماما کہتی ہیں کہ جو غلطی کرتا ہے وہ تھوڑا پاگل ہوتا ہے لیکن جو غلطی کر کے نہیں سیکھتا وہ ایک درجہ بلند پاگل ہوتا ہے۔ غلطیاں تو ہو جاتی ہیں مگر ان سے سبق سیکھنا اس سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ ہر



1- ”میری ماں تو ہمارے درمیان نہیں رہیں مگر ان کی باتیں میرے ساتھ ساتھ ہیں۔ وہ جب مجھ سے ناراض ہوتی تھیں تو میں زیادہ سے زیادہ ان سے بات



فیشن اور بے حیائی میں بہت باریک گیر ہوتی ہے۔ یہ نہ ہو کہ فیشن کے شوق میں اس لکیر کو کراس کر جاؤ اور میں اس صیحت کو مد نظر رکھ کر فیشن کرتی ہوں۔

تحریم منیبہ



آباد جاتی ہوں تو امی میری ہی تواضع میں لگی رہتی ہیں۔ گرمیاں ہوں تو ٹھنڈی مزیدار لسی کا گلاس لے کر میرے سر ہانے کھڑی ہوتی ہیں اور سردی ہو تو گرم گرم کافی یا بیڈنی، میری امی تو اتنی اچھی ہیں کہ ایک سواری سے مان جاتی ہیں۔

2- "امی ہمیشہ کہتی ہیں کہ اپنے کردار کو اتنا مضبوط رکھنا کہ کوئی تم پر غلط نگاہ نہ ڈال سکے۔"

مباحثہ بخاری



1- "میری امی بہت دیر تک مجھ سے ناراض رہ ہی نہیں سکتیں کیونکہ وہ مجھ سے بہت زیادہ پیار کرتی ہیں، اول تو وہ ناراض ہوتی ہی نہیں ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو میں گلے لگا کر سواری کر کے مٹا لیتی ہوں۔ مان کو ماننا کونسا مشکل کام ہے، ہمیں ان کے کہے پر عمل کرنا نصیب ہو جائے اور ساری دنیا کی اولادیں ماؤں کے دلوں کی ٹھنڈک بن جائیں۔"

2- "مجھے یاد ہے کہ جب میری شادی ہونے لگی تھی تو میری امی نے کہا تھا کہ اپنی ساس کو ساس نہیں بلکہ ماں سمجھنا، مانیں عمو مائی کو سسرال کے حوالے سے ڈراتی ہیں مگر میری امی نے مجھے نصیحت کی کہ سسرال کو اپنا گھر سمجھنا اور اگر تم سب کی عزت کرو گی تو سب تمہاری عزت کریں گے ورنہ نہیں اور میں نے اس کا تجربہ بھی کر لیا، میری امی نے کبھی اولاد کو غلط مشورہ نہیں دیا۔"

مایا علی



1- "میری ماما بہت اچھی ہیں، مجھ سے ناراض نہیں ہوتیں، ان کی تو ناراضگی میں بھلائی کی کوئی نہ کوئی بات پوشیدہ ہوتی ہے۔ وہ ناراض ہوں اور میں ان کے گلے لگ کر ان کے گال پر پیار کر لوں تو سارے گلے اور ناراضگی دور ہو جاتی ہے۔ مجھے یاد ہے کہ جب میں اس فیلڈ میں آئی تو بابا نے مخالفت کی مگر ماما نے حوصلہ افزائی کی۔"

2- "ماما کی صیحت آموز باتوں کی وجہ سے ہی تو آج کامیاب زندگی گزر رہی ہوں، جب بابا نے مخالفت کی تو ماما نے کہا کہ اس بات پر اجازت دے رہے ہیں کہ کبھی ماں باپ کی عزت پر حرف نہ آنے دینا اور یہ بات میں نے گروہ سے باندھ لی ہے۔"



1- "امی ناراض ہوں تو ایک اچھا سا ان کی پسند کا گفٹ دے دیتی ہوں اور مسلسل بولتی رہتی ہوں۔ کوئی نہ کوئی بات کرتی ہی رہتی ہوں اور جب تک وہ مان نہیں جاتی اپنا مشن جاری رکھتی ہوں۔"

2- "امی ہمیشہ یہی کہتی ہیں کہ زندگی میں کوئی بھی فیصلہ کرو تو بہت سوچ سمجھ کر کرو، کیونکہ جلد بازی میں کئے گئے فیصلے نقصان دہ ہوتے ہیں۔"

ماورا حسین

1- "امی ناراض ہوتی ہی نہیں ہے بلکہ وہ تو ہماری خدمت میں ہی لگی رہتی ہیں۔ ہم کراچی زیادہ تر اپنا وقت گزارتی ہیں دونوں بہنیں تو۔ میں جب اسلام

کرتی تھی، ان کے پسند کے کھانے پکاتی تھی، ان کی پسند کی کھانے کی چیزیں لے کر آتی تھی یا ان کو دھمکی دیتی تھی کہ اگر آپ نے ناراضگی دور نہ کی تو میں بھی کھانا نہیں کھاؤں گی، تو وہ پھر اپنی ناراضگی دور کر دیتی تھیں۔ ماں کا دل بہت وسیع ہوتا ہے وہ اولاد کی چھوٹی چھوٹی بے وقوفیوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔"

2- "امی کہتی تھیں اپنے بزرگوں سے ہمیشہ نظریں نیچی کر کے بات کرو اور ان کے آگے سر جھکا کے رکھو۔ اس بات پر آج تک عمل پیرا ہوں، میں سمجھتی ہوں کہ بزرگوں کی عزت کر کے ہی آج میں نے یہ مقام پایا ہے۔"

سونیا مشال



1- "امی ناراض ہو جائیں تو میری تو راتوں کی نیندیں حرام ہو جاتی ہیں، جب تک سواری کہہ کر ان کے گلے لگ کر انہیں پیار کر کے منانے لوں مجھے نہ نہیں آتا ہے نہ نیند آتی ہے۔"

2- "امی کی کوئی ایک اچھی بات ہو تو ہاتھوں، وہ مجھ سے اچھی باتوں کا ہماری درگاہ ہیں۔ ان سے تو ہر دم سیکھنے کو ہی ملتا ہے۔"

رابعدہ انعم



1- اس دنیا میں سب سے آسان کام ماں کو ماننا ہے۔ میری امی جب بھی ناراض ہوتی ہیں تو میں ان کا غصہ ٹھنڈا ہونے پر انہیں مسکرا کر دیکھتی ہوں۔ چھوٹا سا سواری بولتی ہوں اور لپک کر گلے لگا لیتی ہوں اور آئندہ کے لئے کانوں کو ہاتھ لگاتی ہوں کہ پرانی غلطی دہراؤں گی نہیں۔"

2- "مجھے یاد ہے کہ جب میں Teen ایج میں تھی تو مجھے فیشن کرنے کا بہت شوق ہوا تو امی نے کہا کہ بے شک جودل میں آئے فیشن کرو مگر یہ یاد رکھنا کہ

## قابل رشک ہیں نئی مائیں

نئی زندگی، نئی سرگرمی چند بنیادی نکات

شادی ایسا بندھن ہے جس میں بندھتے ہی میاں بیوی کو اولاد کی خواہش ہوتی ہے اور جب ماں بننے کی نوید ملتی ہے تو اس کی خوشی کا ٹھکانہ نہیں ہوتا۔ 40 ہفتے یعنی 9 ماہ میں خواتین کو جسمانی تبدیلیوں سے گزر کر ہمکننا ہوا ایک بچہ یعنی قدرت کا انعام ملتا ہے۔ مختلف مراحل سے گزرتے ہوئے نئی ماؤں کو مختلف قسم کے جلدی مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر غذا کے ساتھ ساتھ آرام کا بھی خیال نہ رکھے تو تشویش لاحق ہوتی ہے۔ وزن اٹھانا، سیرھیاں چڑھنا، کھانے پینے کی احتیاط نہ کرنا اور باقاعدگی سے چیک اپ نہ کرنا گویا اپنے ساتھ ساتھ بچے کی زندگی کو بھی خطرات میں ڈالنے کا سبب بنتا ہے۔

یہاں ہم مرحلے وار کچھ جسمانی تبدیلیوں کا حوالہ دے کر نئی ماؤں کو زندگی کی نئی سرگرمیوں سے متعلق تفصیل مہیا کر رہے ہیں۔

• اب آپ کو Folic Acid اور آئرن کی کوئی نہ کوئی پلیسٹ جوڈاکٹر تجویز کرے پابندی سے استعمال کرنی ہے۔ فولیٹ یا فولک ایسڈ یوں تو کبھی اور پالک جیسی غذاؤں میں بھی دستیاب ہو جاتا ہے مگر اب آپ کو اضافی مقدار ہر روز 40 ہفتوں تک دیکھنا پڑے گی۔ ابتدائی 3 ماہ میں متلی اور تھکے کی کیفیت رہے گی اس کا کوئی موثر ترین طبی علاج نہیں تاہم بچہ کی صورت میں ڈاکٹر دوائیں بھی تجویز کر دیتے ہیں۔

• آپ کی جلد حساس ہو چکی ہے۔ ایک جان سے دوسری کی تخلیق آپ سے امتحان بھی لیتی ہے اور احتیاط کا تقاضا بھی کرتی ہے۔ ممکن ہے آپ کی رنگت زرد پڑ جائے، جھانپاں نکل آئیں، بال گرنے لگیں یا دانتوں کی تکالیف نمودار آئیں، گھبراہٹیں مت یہ قدرتی عمل ہے۔ آپ کو صحت بخش غذائیں کھانی ہیں تاکہ قوت مدافعت بڑھے۔ دودھ پینا ہے اور اپنی غذا میں سبزیاں، سفید گوشت خصوصاً مچھلی، دہی اور اسی طرح کی صحت بخش غذائیں شامل رکھنی ہیں اور وقفے وقفے سے تھوڑا بہت کھانا اور صحت بخش مشروبات کا استعمال کرنا ہے۔ اگر جلدی خارش ہو جائے تو جلد کو زور زور سے نہ کھچائیں۔ شکم مادر کی جلد تو ویسے بھی تن جاتی ہے۔ اس کے ریشے محسوس ہوتے ہیں۔ آپ اپنے ناخن چھوئے اور صاف رکھیں اور خارش بڑھ جائے تو تھل کے دوپٹے یا کسی رومال کی مدد سے پیٹ کی جلد کو سہلائیں، یوں خارش کی شدت کم ہوگی۔ اگر آپ کی ڈاکٹر کوئی کوشن تجویز کرتی ہیں تو خارش کے مسائل پر اسی طرح قابو پائیے۔

• بیروں پر سوچن بھی آسکتی ہے۔ ان تبدیلیوں کو خوشگوار احساس سے دوچند کرنے کے لئے نماز پڑھنے کی عادت بنائیے، سورہ مریم کی تلاوت روزانہ کا معمول بنائیے اور بہت دیر تک بیٹھے رہنے سے اجتناب کریں اور اگر سونے کے ارادے سے بستر پر دراز ہوں تو کسی کشن پر بیروں کو تھوڑی تھوڑی دیر کے لئے اونچائی پر رکھئے۔ گرمیاں ہوں تو نیم گرم پانی سے پیڈی کیور کیجئے اور ہندی لگائیے۔ آرام محسوس ہوگا۔

• اگر آپ کی ڈاکٹر آپریشن کا مشورہ دیتی ہے اور آپ اپنی ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو کسی دوسری گائناکولوجسٹ سے بھی مشورہ کر لیجئے۔ عام طور پر رشتے دار اور خود خواتین آپریشن سے گھبراتے ہیں مگر واضح رہے کہ بیشتر گائناکولوجسٹ بعض طبی وجوہ کی بناء پر سرجری کا مشورہ دیتے ہیں۔ کبھی آنکول نیچے کی گردن میں رسی کی مانند پلٹ جاتی ہے تو کبھی کوئی اور بچہ کی لاحق ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو ناولڈیور کروانے میں تاخیر اس کی جان جاسکتی ہے بلکہ ماں کے مٹانے اور رحم کو بھی شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر جان بچ جائے تو فیصلہ لانا کا خطرہ بھی لاحق رہتا ہے، لہذا ماں اور بچے دونوں کی زندگی تندرستی اور اچھی صحت کے لئے ڈاکٹر کا مشورہ پیش نظر رہنا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ شکم مادر میں بچے کو آکسیجن کی بھرپور مقدار نہ ملنے کے باعث اس کی ہلاکت ہو جائے۔ آپریشن کے عمل کو ہوائیں بنانا چاہئے۔ بعض ماؤں کو چونا، مٹائی مٹی اور سونف سپاری کھانے کی طلب بڑھ جاتی ہے۔ یہ رغبت جسم میں معدنیات کی کمی کو ظاہر کرتی ہے اور زیادہ تر ایسی ماؤں کو ماہر گائناکولوجسٹ نہیں ملتے۔ بہتر ہے کہ اپنے علاقے کے سرکاری اسپتال یا نجی ادارے میں زچگی کے ماہر سے رجوع کر کے اس عادت سے چھٹکارے کے لئے کچھ اقدام کئے جائیں۔

### اہم معاشرتی دباؤ

ماں بننے والی خواتین کا صرف سرجری ہی اہم معاشرتی دباؤ نہیں ہوتا بلکہ بچے کی جنس کیا ہے؟ یہ سوال بھی نیندیں اڑائے رکھتا ہے۔ اب تو ملک کے بیشتر سونولوجسٹ بچے کی جنس ظاہر نہیں کرتے مگر بعض اسپتال جوڑوں کے اصرار پر بچے کی جنس بتا دیتے ہیں۔ پاکستان میں پہلے بچے کو ہر صورت میں قبول کیا جاتا ہے۔ صد شکر کہ ایسے دلخراش واقعات سننے کو نہیں ملتے کہ بچے کی جنس مونث یعنی لڑکی ہونے کی صورت میں بچے یا ماں کو کوئی گزند پہنچائی جائے البتہ دوسرے اور تیسرے بچے کی پیدائش پر خاموشی کا چھا جانا یا افسردہ ہو جانا عام رویے ہیں۔ آپ کا ہونے والا بچہ لڑکی ہو یا لڑکس یہ دھیان میں رکھئے کہ ایک گورت موت اور زندگی کے درمیان واقعہ پلی صراطِ حیرے سے گزر کر ماں بنتی ہے۔ دل طول نہ کریں خدا کا شکر ادا کریں کہ آپ کو اللہ کی رحمت نصیب ہوئی ہے اور اس کی ماں کو نئی زندگی ملی ہے۔ اس موقع پر بے اولاد جوڑوں کی دیران زندگی پر ایک نظر ڈالیں۔ آپ کو اپنے نصیب پر رنج آئے گا۔

## ”جہاں مامتا وہاں ڈالڈا“

ماہ مئی کا دوسرا تواریخ ماؤں کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے، ہر برس کا ہر دن نئے عزم، نئے ارادوں اور مصروفیات کی طویل فہرست لئے شروع ہوتا ہے اور اکثر ان کی تکمیل کے بغیر انتظام پذیر ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً رات کا ایک یا ایک سے زائد گھنٹہ مطلوبہ اہداف کے حصول کی نذر ہو جاتا ہے۔ گویا زندگی ایک کبھی نہ ختم ہونے والے معمولات کے حصار میں مقید محسوس ہوتی ہے۔ دراصل اس وقت کی رفتار سے ہم آہنگ ہونے کا ہنری کامیابی کا راز ہے۔ دیگر تمام امور کی طرح برق رفتار زندگی بھی توازن کا تقاضا ہی ہے اور اگر توازن برقرار نہ رکھا جاسکے تو تمام کی تمام ریاضت اکارت بھی جاسکتی ہے۔ اس ضمن میں اپنی شناخت کو برقرار رکھنا موثر ترین لائحہ عمل قرار دیا جاتا ہے لیکن شاید سب سے پہلے ہم اسے ہی نظر انداز کر دیتے ہیں۔ جی ہاں آپ کا اندازہ بالکل درست ہے، ہماری پہلی شناخت ہماری ماں ہی ہے۔ مبرا وراثہ رکاوہ خاموش پیکر جس کی پسندنا پسند، جس کے احساسات اور دکھ سکھ سے ہم اتنے متوجہ نہیں ہوتے کہ آج ہم ان سے دریافت کرتے نظر آتے ہیں کہ آپ کیسی ہیں؟ کسی چیز کی ضرورت تو نہیں؟ وغیرہ وغیرہ اور اس دوران خود کو کتنی سعادت مند دلا دیکھتے ہیں۔ کاش ہم ان کے دل کی آواز سن سکتے، کاش ہم ان کے احساسات سے واقف ہوتے تو جان سکتے تھے کہ یہ وہ ہستی ہیں کہ جو اس وقت ہماری ہر ضرورت پوری کیا کرتی تھیں جب ہم ایک بھی لفظ بولنا نہیں جانتے تھے اور جب ہم بولنا سیکھ گئے تب اپنی ضروریات اور دکھ تکلیف کا اظہار کرنا نہیں جانتے تھے اس وقت کون تھا جو ہماری بھوک، پیاس، سردی، گرمی کے احساس سے نہ صرف بخوبی واقف تھا بلکہ ہمیں اپنی بساط سے بڑھ کر راحت اور آرام فراہم کرنے میں ہمہ تن مصروف تھا یقیناً وہ ہستی ہماری ماں ہی ہے جس نے اپنی زندگی ہمارے لئے اس طرح وقف کر دی کہ پھر اس کے بعد نہ اپنی ضروریات کی فکر کی اور نہ ہی اپنے آرام کی حتیٰ کہ اپنی اولاد ہی کو اپنے خوابوں کا محور بنالیا جو چاہا ہماری راحت، آسودگی، ترقی اور خوشحالی کے لئے چاہا۔ اپنی زندگی اور اپنے تمام وسائل اولاد کی خوشی کے لئے صرف کرنے والی کتنی مائیں ایسی ہیں جنہیں اس بے لوث خدمت اور ان گنت قربانیوں کا صلہ ملا، ان میں سے بیشتر اپنی مصیبت کی عمر میں اولاد کی بے انتہائی کا غم اپنے دلوں میں چھپائے بیٹکی پلکوں کے ساتھ کسی نہ کسی گوشہ میں اپنے ناتواں ہاتھ پھیلائے اپنی اولادوں کی سلامتی اور خوشحالی کے لئے دعا گو ہیں۔ راتوں کو جاگ جاگ کر اولادوں کی خدمت کرنے والیوں کے ہاتھ اگر اٹھتے ہیں تو اپنی ریاضتوں کا صلہ مانگنے کے لئے نہیں بلکہ انہی کی خیر مانگنے کے لئے اٹھتے ہیں۔ خواہ وہ گھر کے کسی تنگ و تنار یک گوشہ میں ہوں یا پھر کسی اولڈ انج ہاؤس میں وہ اپنے فرض سے غافل نہیں ہو سکتی۔ غافل تو ہم ہیں کہ اپنی مصروفیات اور اپنی مجبوریوں کی آڑ میں جسے ہم سب سے پہلے نظر انداز کرتے ہیں وہ ماں ہی ہوا کرتی ہے۔ کیا کبھی ماں نے کسی مجبوری کو جواز بنا کر اپنی ذمہ داریوں میں کوتاہی کی، کبھی نہیں بلکہ اپنی بنیادی ضرورتوں تک کو نظر انداز کرتے ہوئے ہمیشہ ہمیں ہی مقدم رکھا۔ کیا ہم نے ایک مرتبہ بھی اس بات کا احساس کیا؟ کچھ نہ ہو تو اتنا ہی سوچا کہ کیوں دنیا بھر میں ماں کی طرح بے لوث محبت اور خدمت کرنے والی دوسری ہستی سے ہمارا واسطہ نہیں پڑا؟ صرف ایک ہی جواب ہے اور وہ یہ کہ جس طرح ہمیں صرف ہماری ماں ہی جہنم دے سکتی ہیں، اسی طرح

ماں جیسا پر خلوص کوئی اور ہوتی نہیں سکتا۔ کوئی تو وجہ ہوگی کہ ہمارا خالق ہمارا رب جب اپنے بندوں سے اپنی محبت کا اظہار فرماتا ہے تو اس کے لئے ماں کی محبت ہی کو چاہتا ہے کہ وہ ستر ماؤں سے بھی زیادہ اپنے بندوں سے محبت کرتا ہے۔ کیا کبھی ہم نے سوچا کہ ایسا کیوں ہے؟ محبتیں اور ان کے دعوے تو ہم قدم قدم پر دیکھتے اور سنتے آئے ہیں کسی اور محبت کو کیوں اس نے اپنی محبت کا پیمانہ نہیں بنایا؟ شاید اس لئے کہ کسی اور محبت میں اتنی سچائی، خلوص اور وسعت ہی نہیں کہ جس میں بہت مہربان اور ہمیشہ رحم فرمانے والے خالق اور مالک حقیقی کی اپنی بندوں سے محبت کو سمویا جاسکتا ہو یا شاید اپنے بندوں کو اس بات کا احساس دلا نا مقصود ہو کہ دنیا میں انسانوں کے مابین سب سے کچی محبت ماں ہی کی ہے۔ رب کی بارگاہ میں ماں کی دعا کا جو اکرام ہے اس سے کون واقف نہیں؟ عموماً نظر انداز کر دی گئی ان ناتواں ہستیوں کی دعاؤں میں کیسا اثر ہے کہ ان کے ذریعے نجانے ہم میں سے کتنوں کی تقدیریں سنواری گئی ہوں، کتنوں کو تباہی اور بربادی سے عافیت عطا کر دی گئی ہو۔ لیکن سوچنے کی بات تو یہ ہے کہ ان میں سے کتنوں کو اس بات کا شعور ہے؟ کتنے اس کے احسان مند ہیں اور کتنوں نے ماں کے حوالے سے عائد ذمہ داریوں کو اپنی زندگی کی اولین ترجیحات کا حصہ بنایا؟ سوچئے کیونکہ ان سوالات کے

جوابات ہمیں کسی اور سے پہلے ہمیں خود کو دینا ہوں گے اور اگر ایسا ہو گیا تو پھر آج سے خود کو خوش نصیب سمجھیں کیونکہ ماں کی خدمت صرف نصیب والوں کا حصہ ہے کم نصیبوں کا اس پر کوئی حق نہیں۔ یہ وہ قسمت ہے جسے ہم اپنے ہاتھوں سے لکھ سکتے ہیں اور یہ وہ خوش بخشی ہے جس کی بدولت دنیا و آخرت دونوں منور ہونے کی امید ہے۔ جب جاگے کبھی سویرا کے مصداق آج ہی اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کرنے کا عزم کر لیں اور اپنی ماں کو اپنی زندگی میں وہی مقام دینے کی کوشش کریں جو انہوں نے ہمیں اپنی زندگی میں دیا ہے، جس کی وہ حقدار ہیں۔ یہ وہ قرض ہے جسے ادا کرنے کی سعی کرنے والے کبھی کسی حوالے سے شکست نہیں ہو سکتے۔ اس قرض کو ادا کرنے کے لئے دنیاوی مال و دولت کی نہیں بلکہ صرف اور صرف ایک سچے اور معصوم دل کی ضرورت ہے جس میں اپنی ماں کا احترام اور ان کی قدر و منزلت کا احساس جاگزیں ہو۔ اس بار بار دہرائے کے موقع پر ڈالڈا کے ساتھ مل کر کائنات کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے چند خوبصورت پھولوں کے ساتھ ان کی کچی محبت اور بے لوث خدمت کا شکریہ ادا کرتے ہیں اور انہیں بتاتے ہیں کہ ان کے احسانات کی ہم کتنی قدر کرتے ہیں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



## حیدرآبادی گلی... چٹھارے کی لذت اہتمام کے ساتھ

اچار تیل کا ہو یا سر کے کا، ذرا سا بوتل کا ڈھکن کیا کھلے اس کی مخصوص خوشبو اور مصالحوں کا سوندھا پن اسے چکھنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ ہمارے دیسی کھانوں اور خاص کر بکے پھلے کھانوں مثلاً دال چاول، ہزیوں کی بھیجا وغیرہ کے ساتھ تو اچار کا ہونا لازمی ہے اور پھر اگر روغنی روٹیوں، آلوؤں، قہیے کے پراٹھے، بیسنی روٹی یا دال بھری روٹیاں نہیں تب تو سب سے پہلے اچار کا مرتبان کھنگالا جاتا ہے اور جن جن کراچی پسندیدہ مقدار کو کھورے میں علیحدہ کیا جاتا ہے۔

لے جاتی تھیں۔ ایک دن اب کو خیال آیا کہ ماں کی تراکیب سے کاروبار جمایا جائے اور یوں حیدرآبادی دکان میں ہماری آبائی دکان کھلی جہاں ہم نورتن چٹنی، آلو بخارے کی چٹنی، آم کی چٹنی اور مرے سب ہی شامل تھے۔ پھر ساتھ ہی ساتھ حیدرآبادی سالنوں، دہی بڑوں، پکڑوں اور میٹھوں کا بھی اضافہ ہوتا گیا۔ آج کل اس گلی میں حیدرآبادی چوڑیاں اور کڑے بھی ملتے ہیں اور حیدرآبادی ڈانٹے بھی۔ وہ اپنے خاص اچاروں میں رشتے کے اچار کا ذکر بھی کرتے ہیں جسے کوندی اچار بھی کہتے ہیں یہ کچے آم کو ریشہ سمیت دھوپ میں گھا کر تیار کیا جاتا ہے۔

”آپ کے ہاں سب سے مہنگے اچار کون سے ہیں؟“  
”گوشت، مرغی اور جھینگوں کے اچار، جن کی قیمت 520 روپے سے شروع ہوتی ہے۔“

”انہیں تو فریق میں ہی محفوظ رکھا جاسکتا ہوگا؟“  
”ضروری نہیں، یہ اچار ہے جو کئی برس تک عام کمرے کے درجہ حرارت میں بھی ٹھیک رہ سکتا ہے۔ فریق کی کیا ضرورت ہے۔“  
”کلم اور فیم آج اپنی اماں کو ہر لمحے ایساں ٹوٹ کر رہتے ہیں کہ ان کی اس سادہ سی گھریلو ریسپی نے پانچوں بھائیوں کے کنبوں کو اپنے بچروں پر کھڑا کر دیا۔ اس حیدرآبادی اچاروں سے بچی بچھوٹی سی گلی کراچی کے پوش ایریے ڈیفنس اور کافٹن تک پھٹارے کی دنیا آباد کر چکی ہے۔ سچ ہے کہ دیے سے دیا ایسے ہی جلا کرتا ہے۔“

اور کھیرے کے ساتھ ساتھ آملہ اور آم بھی اور پھر یہی نہیں گا جڑ، لیوں، پھول گوہی اور دیگر غذا کیں بھی سر کے یا تیل میں محفوظ کی جاتے گلیں۔  
تقسیم ہند کے بعد کراچی آن کر بس جانے والے پانچ حیدرآبادی بھائیوں نے حیدرآبادی اچار کو یہاں مارکیٹ کیا اور اب حیدرآبادی کالونی کی اچار والی گلی اپنی تجارت کے انداز کی وجہ سے اچار کے دیگر بیوپاریوں کو پیچھے چھوڑ چکی ہے۔ یہ پانچ بھائی کلیم، فیم، سلیم، وسیم اور کلیم یہاں ہر دوسری دکان میں بیوپار کر رہے ہیں۔ اگر ایک دکان پھٹارے ہاؤس کے نام سے قائم ہے تو دوسری پھٹارے نوڈ کے نام سے پہچانی جاتی ہے۔

کلیم شاہ نے اس سروے کے موقع پر بتایا کہ آپ کو حیرت ہوگی کہ اماں عام عورتوں کی طرح ہر موسم میں اچار ڈالا کرتی تھیں جو رشتے دار اور محلے دار عورتیں یوں ہی تحفتاً

لوگ کہتے ہیں کہ لٹاؤ کچپ نے آ کر اچار کی اہمیت کم کر دی ہے لیکن ان دونوں کا آپس میں مقابلہ کیا جانا بھی کوئی عقلمندی کی بات نہیں۔ دونوں کی اپنی اپنی دنیا نہیں ہیں۔ سمسوں اور پڑا کے ساتھ آپ اچار نہیں کھاتے اور دال چاول یا آلو کے پراٹھے کے ساتھ کچپ بھلی نہیں لگتی۔  
اچار کی تاریخ چار ہزار سال پرانی ہے اس وقت بھی ڈچ یعنی جرمنی اور جنوبی افریقہ کے عوام اچار کھاتے اور اسے Pikel کا نام دیتے تھے۔ ہندوستان میں اسے اچار کا نام دیا گیا۔ جس کے معنی یہ ہوئے کہ ان غذاؤں کو محفوظ کیا جائے جو موسمی ہوتی ہیں اور غیر موسم میں انہیں کھانے کے لئے محفوظ کیا جاسکے۔ پھر ہوا یوں کہ وہ پھل اور سبزیاں بھی ٹھنڈ یا محفوظ کی جانے لگیں جو سارا سال منڈی میں دستیاب ہوتی تھیں مثلاً پیاز، اورک، لہسن، ہری مرچیں



بی اماں کا تعارف  
یہ تقسیم ہند سے پہلے کی بات ہے جب بی اماں نہایت خوشحال گھرانے میں بیاہ کر آئی تھیں۔ بلاشبہ آپ بے مثال سیرت و کردار کی مالک ایسی عظیم ہستی تھیں جنہوں نے اپنے علم و تدبیر کو ایک مثال بنا کر دوسری خواتین کے لئے عمل کا میدان تشکیل دیا۔ اپنے طبی گداز اور رحم دلی کی بدولت وہ کسی کو مصیبت میں مبتلا نہیں دیکھ سکتی تھیں۔ ابتداء میں انہوں نے اپنی جاننے والی ایک خاتون کو اچار بنانے کی ذاتی ریسپی دی اور اس کی مالی مدد کرتے ہوئے کاروبار کرنے کی تحریک دی تھی۔ تقسیم کے بعد کراچی آ کر انہوں نے جائیداد کا کلیم نہیں کیا۔ وہ علیحدہ وطن کی محبت پر ذاتی مفاد اور روپے پیسے کو قربان کر کے اسی ریسپی سے اچار بنانے لگیں گو کہ وقت اپنے ساتھ زندگی کی کئی بہاروں کو قصہ یارینہ بنا چکا تھا لیکن اب انہیں اپنے خاندان کی بقاء کے لئے محنت کرنا تھی سو یہ سزا انہوں نے شروع کیا۔ ابتداء میں یہ درمیانے درجے کا کاروبار تھا اب 60 برس سے زائد کی مدت گزرنے کے ساتھ ساتھ طبیخی ریاستوں اور یورپ و امریکہ تک پھیل چکا ہے۔ بی اماں آج ہمارے درمیان نہیں مگر ان کی اولادوں کی انکساری اور خلوص نیت سے کاروبار کرنے کی روایت جاری رکھنے جیسی خوبیوں کا کریڈٹ ان ہی کو جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر  
• اچار تیل کا ہو یا سر کے کا اسے نکالنے کے لئے لکڑی یا پلاسٹک کا دھلا ہوا اور خشک جج استعمال کیا جائے تو اچار وقت سے پہلے خراب نہیں ہوتا۔  
• اچار پر سایہ پڑنے کا کوئی مفروضہ اچار خراب ہو جانے کی تصدیق نہیں کرتا۔ یہ تو مکمل اجزاء، غیر ضروری دھوپ، بداحتیاطی سے چھچھمانے یا اچار ڈالنے میں انٹری پن کا مظاہرہ کرنے سے خراب ہوتا ہے۔  
• کبھی اسٹین لیس اسٹیل کے سیلے جج سے اچار کس نہ کریں اور نہ ہی نکالنے کے لئے استعمال کریں۔ یعنی کوئی دھاتی چمچ استعمال نہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

## بھنڈی...

صحت بخش سبزی

ماہرین طب کہتے ہیں کہ پیدائشی عمل کے دوران ماؤں کو کسی نہ کسی شکل میں بھنڈی ضرور کھانی چاہئے کیونکہ اس میں ایک خاص Folate ہوتا ہے۔ جس کی مدد سے زچگی کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیاں دور ہو جاتی ہیں۔ یہ جز خون میں سرخ ذرات کی کمی دور کرتا ہے اور لومولود کا مرکزی اعصابی نظام درست رہتا ہے۔

سے آنکھوں کے افعال درست رہتے ہیں اور یہ معدے میں ہونے والے زخم کو بھی مندل کرتی ہے۔ انٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی سے آپ سانس کی بیماریوں خصوصاً دے سے محفوظ رہتے ہیں۔

### نباتاتی پروٹین، ایک خزانہ

جو شخص گوشت پسند نہیں کرتا اگر وہ بھنڈی کھالے تو اسے پروٹین کا متبادل آسانی سے مل جاتا ہے۔ نباتاتی پروٹین ہمیں پودوں سے دستیاب ہوتی ہے اور اس سے عضلات اور ہڈیاں دونوں مضبوط رہتے ہیں۔

سبزی ضرور کھانی چاہئے۔ بھاپ میں پکائیے، ہلکا سا ابالئے، مصالحے بھر کر پکائیے یا شوربے والا سالن یہ ہر شکل میں مفید سبزی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ذیابیطس روکنے کے امکانات بھی ہیں۔ کچھ ماؤں کو پیدائشی عمل کے دوران ذیابیطس ہو جاتی ہے اور ایسا آلو زیادہ کھالینے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ آلو کے بجائے بھنڈی کھائی جائے تو زیادہ فائدہ دیتی ہے۔

### یہ Collagen کا اضافہ کرتی ہے

بھنڈی کھانے سے جسم میں موجود Collagen کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ جز وجن عضلات میں ہوتا ہے، ماں بننے والی خواتین کے جسم پر کچھ نشانات پڑ جاتے ہیں، بھنڈی کھانے اور اس کی (Paste) بنا کر دانے دھوئیں پر لگانے سے یہ نشانات ختم ہو جاتے ہیں۔

### وٹامن A بینائی میں اضافے کا سبب

بھنڈی میں چونکہ وٹامن A بھی موجود ہے، اس لئے یہ موٹیا بند کو قریب نہیں آنے دیتی۔ چہرے پر پڑنے والی جھریوں کو کمزور تک روکتی ہے۔ وٹامن A

### بھنڈی وٹامن C سے بھرپور سبزی

یوں تو ہر عمر کے افراد کو بلا تخصیص جس بھنڈی فائدہ دیتی ہے لیکن اگر حمل کے دوران بھنڈی کھائی جائے تو ماں سے بچے کو کوئی Infection کم ہی منتقل ہوتا ہے۔ اگر پیدائشی عمل کے دوران کسی خاتون کا بلڈ پریشر بڑھ جائے تو اسے بھی دوا کے علاوہ پابندی سے بھنڈی کھلا کر باؤ کم کیا جاسکتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ بھنڈی کو 5 سے 7 منٹ تک ہی پکایا جائے اور اس کی اصل رنگت سبزی مائل ہی رہنے دی جائے جہاں آپ نے دیر تک اسے پکایا یہ سیاہ ہو جائے گی اور اس کی غذائیت بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ دل کے امراض سے بچاؤ کے لئے بھنڈی اچھی سبزی شمار ہوتی ہے۔

### یہ قبض نہیں ہونے دیتی

بھنڈی میں فائبر ہوتا ہے لہذا اسے پابندی سے کھانا چاہئے خاص کر موسم کی

### 100 گرام بھنڈیوں میں موجود صحت بخش اجزاء

0.1 گرام	سچے ریڈ فیش
3 گرام	قابہر
3 گرام	شکر
2.1 گرام	پروٹینز
339 یونٹ	وٹامن A
12.2 ملی گرام	وٹامن C
0.3 ملی گرام	وٹامن E
47.8 میگرو گرام	وٹامن K
14.6 میگرو گرام	فولیت
96 میگرو گرام	سیلیم
1 ملی گرام	میکینز
234 ملی گرام	پوٹاشیم



## کرۃ ارض کے 7 سپر فوڈز

رکھیں صحت کو محفوظ



### سیاہ چاکلیٹ

یعنی ڈارک چاکلیٹ اگرچہ ڈالڈے میں ملک چاکلیٹ سے بہتر معلوم نہیں ہوتی لیکن یہ LDL یعنی خراب کو لیسٹرول کو ختم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں متعدد اینٹی آکسیدنٹس جسم کے مدافعتی نظام کو قوی تر کرتے ہیں۔

غذائی ماہرین اور ڈاکٹروں نے طویل تحقیق کے بعد 7 اہم غذاؤں کی فہرست تیار کی ہے جنہیں اپنے معمولات میں شامل کرنے سے جسم کے ہر عضو کو بہترین حالت میں رکھا جاسکتا ہے اور درجنوں امراض سے بچا جاسکتا ہے، ان میں جان لیوا امراض بھی شامل ہیں۔ ماہرین کی تجویز کردہ ان غذاؤں کو سپر فوڈ قرار دیا گیا ہے اور دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ سب کم خرچ اور آسانی سے دستیاب ہیں لیکن ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ برصغیر کی ایک کیئرنگ کمپنی سے وابستہ ماہرین غذا ایت نے بھی انہیں کرۃ ارض کی صحت مند ترین خوراک قرار دیا ہے۔



### سرخ آلو اور پالک

ایک سرخ آلو میں 66 ملی گرام Folate ہوتا ہے جو جسمانی خلیات کی نوٹ پھوٹ اور تباہی کو روکتا ہے اور ایسی ہی مقدار پالک میں بھی پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود وٹامن A کی بھرپور مقدار کیئر کے خلاف مزاحمت کرتی ہے اور جسمانی Immunity System کو مضبوط بناتی ہے۔ پالک آنکھوں کی صحت کے لئے موثر سبزی ہے۔ یہ بھی جسمانی مدافعتی نظام کو تقویت دینے والی سبزی ہے۔



### لیموں

لیموں وٹامن C کا کارخانہ ہے اور ایک لیموں روزانہ کھانے سے جسم میں وٹامن C کی یومیہ ضروری مقدار کافی حد تک پوری ہو جاتی ہے۔ وٹامن C اچھے یعنی HDL کو لیسٹرول کو بڑھاتا ہے۔ بڑیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ اس میں موجود Flavonoids کیئر کو روکنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ جسم کے ہر حصے میں ہونے والی سوزش اور جلن کو ختم کرتا ہے۔



### اخروٹ

اخروٹ میں بھی اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی بڑی مقدار موجود ہے۔ یہ ہمارے موڈ کو خوشگوار بناتے ہیں ذہنی تھکان دور کرتے اور دماغی کارکردگی کو بڑھاتے ہیں۔ کیئر کو روکنے والی اچھی غذاؤں میں شامل ہیں۔ اس کے علاوہ دل اور خون کی روانی کے لئے بہت مفید ہیں۔

### سالمن مچھلی

بالخصوص یہ مچھلی اومیگا 3 کا خزانہ ہے جو دماغی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور ڈپریشن کو دور کرتے ہیں۔ کیئر کی افزائش نہیں ہونے دیتے اور دل کو صحت مند رکھتے ہیں۔ مچھلی میں موجود نیاسین اثرات (بھولنے کی بیماری) اور دیگر ذہنی امراض سے بچاتا ہے۔



### شاخ گوبھی (بروکولی)

بروکولی ایک بڑا ٹکڑا کھانے سے بدن کو وٹامن K یومیہ ضرورت کے حساب سے کافی مقدار میں دستیاب ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس گوبھی میں وٹامن C بھی موجود ہے۔ یہ تمام کیئرز میں مفید ترین غذا ہے۔



### لہسن

لہسن میں Ecoli بیکٹیریا سے مزاحمت کرنے اور اسے مارنے کی عمدہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ یہ خون پتلا کر کے شریانوں میں خون کی روانی جاری رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک مخصوص مرکب ایپسین کو لیسٹرول کی شرح کو کم رکھتا ہے۔



## سلاڈ... 90 فیصد پانی پر مشتمل ہے

یہ سبزی وٹامنز اور معدنیات سمیت شفا کی خصوصیت رکھتی ہے



سلاڈ پتے کو طبی زبان میں کاہو کہا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک کاشت شدہ اور دوسرا جنگلی۔ اس کے پتے بہت دیر اور گل کاسنی کے پتوں کی طرح پیچھے سے چوڑے اور آگے سے نوکدار ہوتے ہیں۔ انگریزی میں سلاڈ کو Lettuce کہا جاتا ہے۔ یہ پیاس کو تسکین دیتا ہے، معدے کو تقویت دے کر گیس اور قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ جلد کو چمکدار بناتا اور قبل از وقت بڑھاپے کے اثرات دور کرتا ہے۔ اس کے بیجوں کا پیسٹ بے خوابی دور کرنے میں مفید ہے۔ اسے یرقان کے مریض بھی کھا سکتے ہیں۔

### گھر کے باغیچے میں سلاڈ کی باغبانی

جس طرح اپنے پس انداز کے ہوئے پیسوں کو گن کر محفوظ کر کے دلی اطمینان نصیب ہوتا ہے اسی طرح اپنی کاشتکاری یا باغبانی سے اگنے والے پھل پھول اور سبزیوں کو دیکھ کر بھی خوشگوار طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔

سلاڈ کی باغبانی کے لئے ایسی بالکونی، میز یا کیاری درکار ہے جہاں سورج کی روشنی اور دھوپ براہ راست منتقل ہوتی ہو۔ اگر آپ کنٹینرز میں بھی سلاڈ کی بوائی کریں گی تب بھی یہ دھوپ میں رکھ کر باغبانی کا نصب العین حاصل کر لیں گی۔ عمدہ کوالٹی کی نامیاتی کھاد اور سلاڈ کی دستیاب مقامی قسم کے بیج لیجئے اور بوائی کا عمل مکمل کیجئے۔

پہلے مرحلے میں کھاد کو نم کر کے فاصلے سے چھ بویے اور اسے بیجوں سے بھرئے نہیں بلکہ تھوڑے تھوڑے کر کے فاصلے پر ڈالئے۔

روزانہ شام یا علی الصبح نرم دھوپ میں پانی کا چھڑکاؤ کریں تو بہتر ہے۔ جب بیج بویں تو نرم جائزیاں تین سے 4 انچ تک ابھرنا شروع ہوں گی۔ بس اس کے معنی یہ ہوئے کہ آپ کی کھاد اور بیج صحیح سمت میں کاشتکاری کے مراحل طے کر چکے ہیں۔ اب چند ہی یوم میں یہ پتے اپنی شکل وضع کر لیں گے۔

ماہر باغبانوں کا خیال ہے کہ یہ سرعت رفتاری سے بڑھنے والا پودا ہے۔ اگر آپ پودے کا تنا کاٹ دیں تب بھی یہ جڑ کی بدولت پھلتا پھولتا رہے گا۔

آپ چاہیں تو ایک کنٹینر کے دو یا تین حصے کے مختلف اشکال کی سلاڈ بیک وقت کاشت کر سکتی ہیں یا ہفتہ واری وقفے کے بعد سلاڈ کی نئی قسموں میں سے کسی اور کی کاشت بھی کر سکتی ہیں۔ یہ اقسام ایک دوسرے کی بڑھوتری پر قطعی اثر انداز نہیں ہوں گی۔ تجربہ کر کے دیکھئے Lettuce کے ساتھ Chicory یا Watercress کاشت کرنے کا۔ اس طرح آپ کو ہر اقسام کی سلاڈ گھر کے باغیچے سے دستیاب ہو سکے گی۔

اثرات ہو سکتے ہیں سلاڈ بھی ان میں سے ایک ہے۔

### ہری سبزیوں کی دیگر اقسام

پاک، دریائی چنر، Chicory، Butterhead، (Watercress)، Curly Lettuce، Peking Cabbage، Chinese Leaf، Oak-Leaf، Lamb's Lettuce، Rocket، Iceberg Lettuce اور Lollo Rosso یہ تمام اہم اقسام ہیں اور غذائیت و توانائی میں کم و بیش یکساں ہیں البتہ ان کی اشکال اور ظاہری ساخت ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ اگر یہ تمام ایک پیالے یا ٹرے میں رکھی جائیں تو نہایت جاذب نظر دکھائی دیتی ہیں۔ ان میں سے بیشتر اقسام فرانس، اٹلی، ہجیرہ روم اور ہجیرہ اوقیانوس کے قرب و جوار میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کے پتے لمبوتری شکل کے اور سادہ ڈالٹہ یعنی نہ ترش نہ میٹھا اور نہ ہی کڑواہٹ لئے ہوتا ہے۔ کچھ سبز اور زردی مائل رنگ کے طے جلتے چھوٹے گول پتوں پر مشتمل ہیں، کچھ اسطوانی Cylindrical شکل کے ہیں جن پر سفید اور دودھیہ خلاف موجود ہوتا ہے اور کچھ گھنگھریالے پتوں پر مشتمل ہیں ان میں بند گوبھی کی ایک قسم بھی یورپ میں بے حد مرغوب غذا ہے۔ بہر حال ان مختلف اشکال پر پتی سلاڈوں میں کینسر، کولیسٹرول، گھنج پن، ہجیرہ روم کے امراض، کالی کھانسی، قبض اور گھٹیا وی وروں کے علاوہ متعدد امراض سے بچاؤ کی شفا کی خصوصیات موجود ہیں۔



سلاڈ میں پائے جانے والے کیمیائی نباتاتی اجزاء میں پوٹاشیم، میگنیشیم، انسولین، آئرن، تانبا، فاسفورس، گندھک Levulin، وٹامن B1، A، B2، B3، B5، B6 کے علاوہ وٹامن C، E اور K موجود ہیں۔ دیگر معدنیات میں فولیٹ، میگنیشیم، پوٹاشیم، رابرولین اور سیلینیم نمایاں ہیں۔ سلاڈ پتے کو سوپ، سینڈویچز، برگرز یا ریشم سلاڈ یا کسی بھی شکل میں اپنی غذا کا باقاعدہ حصہ بنا کر ہڈیوں کو بھر بھرے پن کی شکایت میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ روکے اور الجھے ہوئے بالوں سے تنگ افراد سلاڈ پتے اور پاک کالرس مساوی مقدار میں ملا کر دن میں ایک بار پینس اور فٹورفٹ یہ شکایت بھی دور ہو سکتی ہے۔ بے خوابی اور موٹاپا دور کرنے کے لئے اسے روزانہ خوراک میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے اور تروتازہ و جوان جلد پانے کے لئے باقاعدگی سے سلاڈ پتے کھایا جائے تو افادہ ہوتا ہے۔ وٹامنز اور فولاد سے مالا مال سلاڈ پتے بالوں کو نئی زندگی دے سکتا ہے۔

### سلاڈ کے فوائد

اس میں کیلوریز بے حد کم ہوتی ہیں۔ فولیٹ یعنی وٹامن B2 کی کمی دور کرنے میں مددگار ہے۔ علاوہ ازیں جینا کیرومین کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ تاہم کرمی ڈرینگ یا بہت زیادہ روغنی حالت میں استعمال کرنا مضر ہوگا۔

### متوقع ماؤں کے لئے گرانقدر تحفہ

یوں تو تمام ہری سبزیوں نئی ماؤں کے لئے مفید ہوتی ہیں مگر سلاڈ میں کبھی جیسے مفید اجزاء موجود ہیں اس لئے یہ صالغ خون پیدا کرنے والی سبزی ہے۔ متوقع ماؤں کی اچھی صحت کے لئے اور بچے کی ریزہ کی بڑی کی صحیح ساخت پر قرار رکھنے کے لئے سلاڈ عمدہ سبزی ہے۔ نئی ماؤں کو نیند کی کمی کا مسئلہ درپیش ہو تو ہر کھانے سے پہلے دو یا تین پتے کھالینے سے یہ مسئلہ حل کیا جاسکتا ہے۔ جس طرح کسی بھی غذا کے شفا کی

# سیب، گلاب کی نباتاتی فیملی سے ہے ایک سیب کے مونا پے سے دور

سیب کا شمار گلاب کے خاندان میں ہوتا ہے اسی طرح جیسے آلو بخارے، آڑو، خوبانی اور چیریز کا شمار بھی اسی نباتاتی فیملی سے ہوتا ہے۔ یہ پھل رومی سلطنت کے دور میں جرمنی پہنچے تھے اس سے پہلے یہ وہاں کاشت نہیں ہوتے تھے۔ ہزاروں برس پہلے سیب کی کاشت ایران، یونان، آرمینیا اور وسطی ایشیا کے علاقوں میں ہوا کرتی تھی۔

نباتات جیسے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے سیبوں کی کاشت کی جاتی ہے جو جلدی خراب نہ ہوں اور دیر تک کھانوں کے قابل رہیں اور تو اور تجارتی کسان اب ایک ہی سائز کے سیب اگانے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ان کی پیکنگ میں آسانی رہے۔

سیب محض اپنی آکسیڈیشن سے بھرپور ہی نہیں بلکہ وٹامن C، متعدد معدنیات اور کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل پھل ہے۔ W.H.O نے متوازن غذا کے لئے ہر روز پھلوں کے کم و بیش 5 پورشن کھانے کی سفارش کی ہے اگر یہ ممکن نہ ہو تو ایک سیب روزانہ کھانے پر اکتفا کیا جاسکتا ہے۔ کچھ حیرت نہیں کہ پھلوں کی افادیت دیگر اجناس سے ہرگز کم نہیں۔ بہت سے کیمیائی اثرات جو مختلف دواؤں، غذا کے ناموزوں انتخاب اور ماحولیاتی آلودگی کے سبب جسم میں پائے جاتے ہیں۔ سیب ان جراثیم کو ہلاک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سیب کو شیرے میں بھگو کر نہ استعمال کیا جائے اس طرح اس کا قدرتی وٹامن C ضائع ہوتا ہے، اگر کہیں میں محفوظ سیب خریدیں تو یقین دہانی کرنی جائے کہ اس میں اضافی شکر شامل نہیں۔

پاکستان میں اب نامیاتی کاشتکاری کو فروغ مل رہا ہے۔ کوشش ہونی چاہئے کہ پھلوں کو غیر ضروری طور پر کیڑے مارا دویات سے دور رکھا جائے۔ فصلوں کو نامیاتی کھاد دی جائے تاکہ کھیت سے پلیٹ تک صحت بخش اور غذائیت بھرے سیب حاصل ہو سکیں۔

سال بازاروں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ جس زمانے میں یہاں سیب اگانے کا رواج عروج کو پہنچا اس وقت یہاں بجلی کی مدد سے غذائی اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لئے فریج اور فریزر عام نہیں ہوئے تھے اور نہ ہی بخری جہاز اور ہوائی جہازوں کے ذریعے انہیں درآمد یا برآمد کرنے کے لئے رجحان پائے جاتے تھے۔ جب جرمن باشندوں نے سوچا کہ اتنے مختلف اقسام کے سیب اگائے جائیں کہ ان کا مختلف طریقے سے استعمال کیا جاسکے۔ کچھ سیبوں کو جیم جیلی اور مرہ، بنا کر استعمال کیا جاتا ہے اور اسے Bake کر کے مختلف کفیکشری آئٹم تیار کئے جاتے ہیں اور اسے روزانہ کھانوں کی سلاؤڈش میں بھی نمایاں جگہ دی جاتی ہے۔

ابتداء میں سیبوں کو تہہ خانوں میں محفوظ کیا جاتا تھا کیونکہ تہہ خانے بالائی منزلوں کی نسبت ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ سیبوں کی کچھ اقسام گرمیوں میں پک کر تیار ہوتی ہیں اور کچھ خزاں کے موسم میں قابل استعمال ہوا کرتی ہیں۔ جرمنی میں دیہاتیوں کی مرغوب غذا بھی سیب ہیں جبکہ پاکستان میں یہی پھل عوام کے لئے قیمتاً مہنگا ہونے کے باعث مالی طور پر متحمل گھرانوں میں کھایا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں صنعتی ترقی کے ساتھ زراعت کے شعبوں میں بھی تجارت در آئی ہے۔ اب تجارتی کسان یہ فیصلے کرتے ہیں کہ سیب کی کون کون سی اقسام کی مانگ عوام میں زیادہ ہے اور اب دنیا بھر میں انہی اقسام کی کاشت کی جاتی ہے۔ دنیا بھر میں سرخ چھلکوں والے سیبوں کی کاشت زیادہ کی جاتی ہے جو

روزانہ ایک سیب کھانا ڈاکٹر کو دور رکھتا ہے۔ اس حقیقت سے واقفیت ضروری ہے کیونکہ یہ مفروضہ نہیں ہے کہ مونا پے سے بچاؤ کے لئے یہی پھل اہم ثابت ہوتا ہے۔ واشنگٹن اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق سبز رنگ کے سیبوں کا روزانہ استعمال فائبر مہیا کرتا ہے۔ یہ پیٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک برقرار رکھتا ہے بلکہ یہ معدے میں موجود صحت کے لئے مفید بیکٹیریا کی تعداد بھی بڑھاتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ان سیبوں کے روزانہ استعمال سے صحت مند بیکٹیریا کی تعداد بڑھتی ہے جو مونا پے کے خلاف جنگ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

## سیب اور ناشپاتی کے ملاپ سے نیا پھل

جرمن محقق Werner Durand نے سیب اور ناشپاتی کے بیجوں کی کاشت کے بعد ایک ایسے پھل کو اگایا جو اگلے میں سیب جیسا ہے اور شکل ناشپاتی کی ہے۔ جسے ٹیبل کہا جاتا ہے۔

ان دنوں جرمن باشندوں کا مرغوب ترین پھل سیب ہی ہے اور صرف کھانے کی حد تک ہی جرمنوں کا شوق محدود نہیں۔ اس ملک میں ہزاروں اقسام کے سیب دستیاب ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ جرمنی میں 3 سے 5 ہزار اقسام کے سیب پائے جاتے ہیں۔ ان میں بربرن، گالا، گلوستر اور اسکالا کی مانگ زیادہ ہے، علاوہ ان میں بے شمار دیگر اقسام کے سیب سارا



## تربوڑ... غذا انیٹ سے بھر پور یہ موسم گرما میں بہترین ٹانگ بھی ہے

حفصہ فیصل

”اور تم اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے“ رب کریم نے کیسے کیسے نعمتوں کے خزانے اپنے بندوں کی صحت و تندرستی اور راحت و فرحت کے لئے پیدا فرمائے تاکہ انسان پیاریوں سے محفوظ رہے۔ اسی رب کی ایک نعمت موسم گرما کی حدت میں کمی کرنے کے لئے تربوڑ کی صورت میں ہمارے لئے موجود ہے۔ تربوڑ کے بے شمار فوائد ہیں جبکہ عام فہم میں اس کو گرمی کا تختہ بھی کہا جاتا ہے۔ تربوڑ کا بیج بونے کے چار ماہ کے بعد پودے پر تیار ملتا ہے۔ اس کا پھل چونکہ وزنی ہوتا ہے اس لئے اس کا پودا زمین پر پھیلنے کی مانند بڑھتا چلا جاتا ہے۔ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوتر ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد و تر جبکہ رنگت سرخ اور ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ تربوڑ کی کاشت دنیا کے بیش تر علاقوں میں کی جاتی ہے مگر پاکستان، ہندوستان، شمالی بنگال، افغانستان، شام اور فلسطین نمایاں ہیں۔ تربوڑ میں وٹامن بی، میگنیشیم، پوٹاشیم، وٹامن ڈی، اے اور سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

### تربوڑ کے فوائد

جون جولائی کی گرمی میں اس کا استعمال حرارت و گرمی کم کرنے کے لئے بہترین ٹانگ ہے۔ حکماء کے مطابق اس کا استعمال کرنے والے افراد گرمی اور لو کے بخار، پیشاب کی گرمی اور سوزش، یرقان اور اسہال سے محفوظ رہتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ خون کے دباؤ کی زیادتی (ہائی بلڈ پریشر) میں تربوڑ کے بیش بہا فائدے ہیں۔ اس پھل کو استعمال کرنے والے 82% مریض دل پر سے اس خونی دباؤ کے بوجھ میں کمی محسوس کرتے ہیں۔ یہ کمزور جسم کے لوگوں کو کفر بہ کرنے کے لئے تیر بہدف کا کام کرتا ہے۔ تربوڑ سرطان کے جراثیم کی بھرپور مزاحمت کرتا ہے۔ اس کو پابندی سے استعمال کرنے والے افراد کا سرطان سے محفوظ رہنے کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تربوڑ آنکھوں کے زخم اور بختی کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔ اس میں چونکہ پانی بہت زیادہ ہوتا ہے اس لئے گردے اور مثانے کی پتھری کے اخراج میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

### طب نبوی ﷺ اور تربوڑ

امام ابن قیم الجوزیؒ نے

نے تربوڑ کو اکثر بہت رغبت سے

اسما۔ کہ ”نبی کریم ﷺ

### تربوڑ کے بیج

برہنہم میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق تربوڑ کے بیج جسے ہم بے کار سمجھ کر

پھینک دیتے ہیں اپنے اندر طاقت کا خزانہ لئے ہوئے ہیں اور اگر جس کو اس کی افادیت معلوم ہو جائے تو پھر وہ ایسا نہیں کرے گا۔ تربوڑ کے بیج میں پروٹین، وٹامن ڈی، میگنیشیم، مولیون کچھ رس، چکنائی اور پولی ان کچھ رس، چکنائی موجود ہوتی ہے جو کولیسٹرول لیول کو کم کرتی ہے، خون کی نالیوں کی سوزش کے خاتمے کا سبب بنتا ہے اس کے علاوہ ہارٹ ایک سے بچنے کے لئے قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔

ایک اونس یعنی ایک کپ کا آٹھواں حصہ تربوڑ کے بیج 10 گرام پروٹین فراہم کرتے ہیں جبکہ اس کے برعکس ایک اونس باداموں میں 6 گرام پروٹین پایا جاتا ہے اگر بیج جمع کر کے ان کا چھلکا اتار رکھیں تو اتار کر اندر سے مغز کھائیں ورنہ ایسے بھی استعمال مفید ہے۔

### تربوڑ کے چھلکے بھی کام کی چیز ہیں

آپ سوچ رہی ہوں گی کہ بیجوں کی حد تک تو بات ٹھیک تھی یہ چھلکے کا کیا ذکر ہے، دراصل تربوڑ کے چھلکوں میں فائبر کا خزانہ موجود ہے اور آپ کی جلد کو نرم و ملائم، گھلقتہ اور چمکدار بنانے کا راز بھی۔ چھلکے کو دھو کر پیس لیں اور پھر اس میں تھوڑا سا آٹا ملا کر لٹنی نمالیپ چہرے پر ماسک کی صورت لگا لیں پھر آدھے گھنٹے بعد غنڈے پانی سے دھو لیں، آپ کا چہرہ ایک نئی تازگی لئے ہوئے ہوگا۔

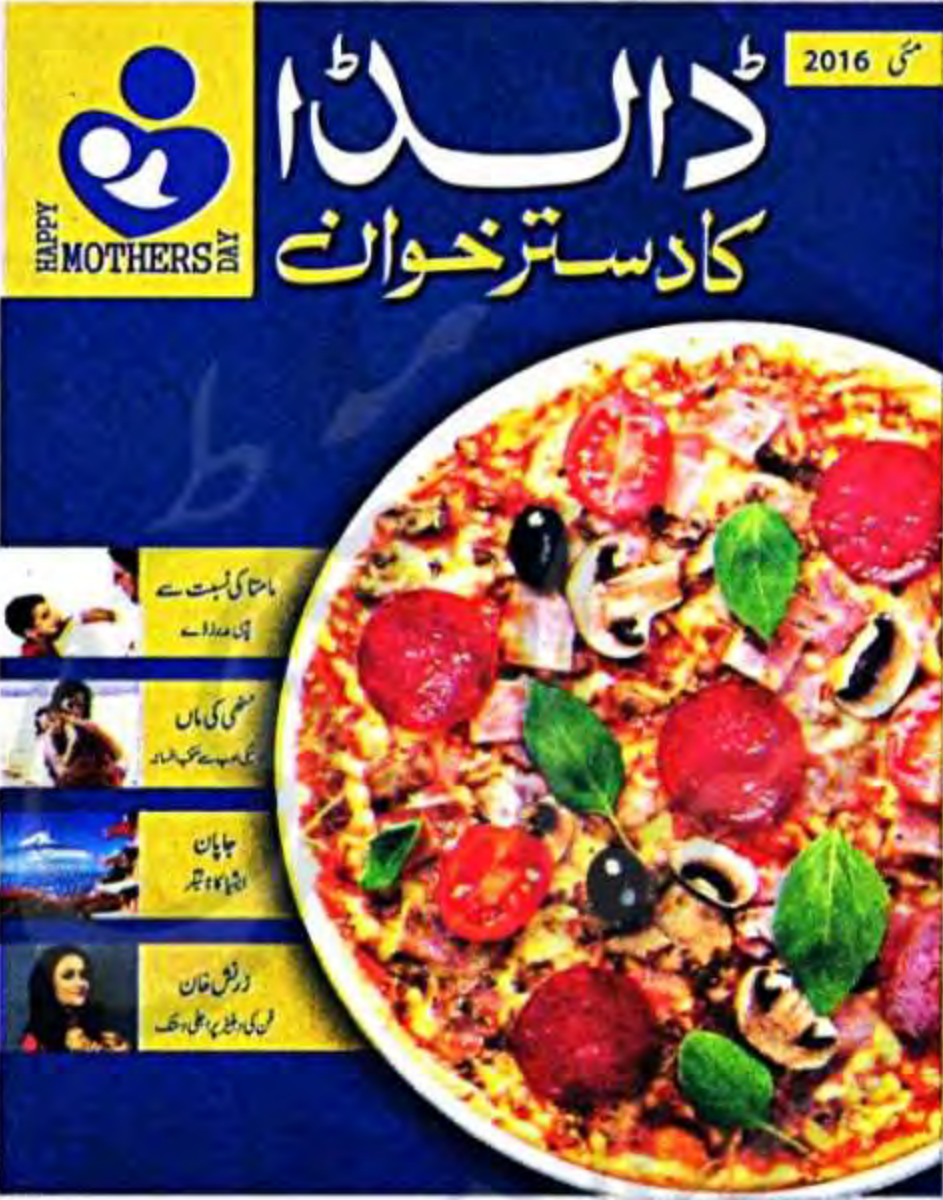
# ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_



فون: (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
www.daldafoods.com ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com ایمیل:

# آج کیا پکائیں؟



6 جمعہ فرائیڈ چکن مٹس مرغ آلو بخارہ	5 جمعرات پز اپاسٹا کیسرول دیکھتھرین فٹ	4 بدھ کیٹونیس اسٹائل پین فرائیڈ نوڈلز فش گارلک بریڈ	3 منگل بسمی چکن کری پوٹو پیپر ونی پائی	2 پیر کباب قیمہ موگ دال اور کدو کی بھجیا	1 اتوار پوٹو گارلک پز براؤنی ہائٹس
12 جمعرات ہیلاپو چیز ہائٹس سبز یوں کے زکسی کو فٹے	11 بدھ پوٹو پیپر ونی پائی کری تکہ چکن	10 منگل بسمی چکن کری میٹو ایکلیئر	9 پیر اسپاکی شیزوان پوٹو نوڈلز ہائی وے کڑا ہی	8 اتوار کویتی بریانی پائن اپیل ڈیلٹ	7 ہفتہ پاسٹائز اسپیج سلاڈ ٹوفو دیا کی ٹیکو ساس
18 بدھ مرغ زیرہ تگہ موگ دال اور کدو کی بھجیا	17 منگل سنگ پاؤ چاؤ مین ٹماٹر قیمہ شملہ مرچ	16 پیر پیپر فٹ سٹیریٹ گوشت ڈرائی فرٹس کے ساتھ	15 اتوار لوبیا کی بریانی شکر قند کا حلوہ	14 ہفتہ گرلڈ بیف برگر اپیل فلاورز	13 بدھ لیسن فرائیڈ ونگز منگولین بیف
24 منگل کچپ چکن ودر آکس قہے کے کری می کباب	23 پیر کباب قیمہ چلی ملی و بی ٹیلو	22 اتوار ٹوفو دیا کی ٹیکو ساس چاپانی چیز کیک	21 ہفتہ چکن ان میلو ساس و فرائیڈ راکس براؤنی ہائٹس	20 جمعہ چکن پہاڑی پلاؤ شکر قند کی کھیر	19 جمعرات پوٹو فٹ کروکیٹس ٹماٹر سٹیک کباب
31 منگل قیمہ ہری پیاز ہانڈی بہاری کباب	30 پیر چائیز گولڈن فریڈز اچاری بیف تگہ	29 اتوار رینی پارک چکن چانپ سائٹی چاکلیٹ فلاورز	28 ہفتہ ویجی ٹیبل دال چٹنی بریانی	27 جمعہ ہائی وے کڑا ہی فرائیڈ چکن مٹس	26 جمعرات چکن تگہ پیپر اور مشروم کے ساتھ سیب کا حلوہ
					25 بدھ ست رنگی چکن اسپاکی چیز بریڈ



پائن ایپل ڈیلاسٹ

## اجزاء

انتاس  
فریش کریم

ایک ٹن  
دو پیکٹ

انڈے کی سفیدیاں  
کریم آف نارٹ

ایک چٹکی

کنڈسٹ ملک  
ساوے بسکٹ

ایکٹن  
200 گرام

مارجرین یا مکھن

100 گرام

## ترکیبے

- اتنا س کے قتل کو باریک چو پ کر لیں، بسکٹ کو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر تیلن چلاتے ہوئے چورا کر لیں۔ مارجرین یا مکھن کو پگھلا کر اس میں بسکٹ کا چورا ڈالیں اور اسے المونیم فوئل سے بنے ہوئے ڈبے میں لگا دیں
- انڈے کی سفید یوں کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر کریم آف نارٹر ملاتے ہوئے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹ لیں
- کریم کو فریزر میں رکھ کر خنڈی کر لیں پھر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹے کہ گاڑھی ہو جائے۔ پھر اس میں کنڈے سنڈ ملک، انڈے کی سفید یاں اور اتنا س ڈال کر ملا لیں
- اس کچر کو بسکٹ والے ڈبے میں ڈال دیں اور فریزر میں ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔ جب مکمل جمنے کے قریب ہو جائے تو احتیاط سے کناروں سے المونیم فوئل کو کاٹ کر علیحدہ کر لیں

پریزنٹیشن

تیارى کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: دو گھنٹے | افراد: چار سے چھ کے لئے



## پوٹو پیسٹرونی پائی

### اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	شک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	پیڈر چیز	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
ہیف پیرونی	100 گرام	چکن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	پارسلے	ایک چائے کا چمچ	ڈالہ کوکٹ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ		

### ترکیبے

- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میٹھ کر لیں، پیرونی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
  - مارجرین یا مکھن کو فرائنگ پن میں ڈال کر اس میں چکن پاؤڈر، لہسن اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں میڈہ ڈال کر ہموں
  - جب خوشبو آنے لگے تو اس میں میٹھ کئے ہوئے آلو، نمک اور پیرونی ڈال کر ملائیں، تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں انڈا ڈال کر تیزی سے ملا لیں
  - مٹن ٹرے میں برش سے ڈالہ کوکٹ آئل لگا کر شک میڈہ چھڑک دیں اور آلوؤں کا تیار کیا ہوا آمیزہ بھردیں۔ اوپر سے کش کیا ہوا چیز اور پارسلے چھڑک کر پیلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں
  - پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے جب سنہری ہونے لگے تو اوون سے نکال لیں
- پریزنٹیشن: سادہ سے آلوؤں کی اس مزیدار ڈش کو کسی بھی وقت انجوائے کیا جاسکتا ہے۔ بچے اپنی پسندیدہ میزی آلو کو ایک نئے انداز میں دیکھ کر یقیناً خوش ہونگے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد



# فرائیڈ چکن پفس

اجزاء

200 گرام	انڈے کی سفیدیاں	دو عدد
حسب ذائقہ	ٹھنڈا پانی	آدھی پیالی
آدھا چائے کا چمچ	میدہ	ایک پیالی
آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبے

- بغیر ہڈی کے چکن کو صاف دھو لیں اور اس پر نمک، لہسن اور کالی مرچ لگا دیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے چکن کو اپنے ہی پانی میں گھالیں اور اس کے ریشے کر لیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو اتنا پھینٹیں کہ سخت ہو جائے، پھر اس میں نمک، پیپر یکا پاؤڈر اور میدہ ملا لیں
- ریشہ کیا ہوا چکن، دوکھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل اور ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے آمیزہ تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور چمچ سے اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے پفس فرانی کر لیں

پریزنٹیشن: شام کی چائے پر یہ مزیدار اور جھٹ پٹ بننے والے پفس بچے اور بڑے دونوں انجوائے کریں گے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

## سالمی چاکلیٹ فلاورز

اجزاء

200 گرام	وہائٹ چاکلیٹ	حسب ضرورت
ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	حسب ضرورت
100 گرام		

ترکیبے

- ہلکے ٹرے میں بڑے پیپر لگا کر مارجرین یا مکھن سے برش کر دیں اور اس میں بسکٹ کو لگا لیں
- نان اسٹک فرائینگ چین میں دوکھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آگ پر رکھ دیں
- جب چینی پگھل کر کیریمل بن جائے تو اسے بسکٹ پر ڈال دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اس دوران براؤن چاکلیٹ کو کش کر کے رکھ لیں بسکٹ کی ٹرے کو اوون سے نکال کر اس پر کش کی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں اور اسے المونیم فوئل سے اچھی طرح ڈھک دیں تاکہ گرمائش میں چاکلیٹ پگھل جائے
- پانچ سے سات منٹ بعد فوئل کھول کر برش سے چاکلیٹ کو پھیلا دیں اور ٹرے کو فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: سفید چاکلیٹ کو پیالے میں ڈال کر گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور پانچنگ بیک میں ڈال کر ان بسکٹ کے کناروں پر لگا دیں۔ ہلکے سے نمکین مزے کے ساتھ یہ چاکلیٹ بچوں کو یقیناً پسند آئے گی۔





## پوٹیسٹوگارلک پزا

ہیکسٹریٹ

### اجزاء

آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	دس سے پندرہ عدد	زیتون	کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی	دو پیالی	میدہ
حسب پسند	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب پسند	شملہ مرچ	شکک خیر	دو عدد درمیانے	آلو
حسب ضرورت	ڈالڈا کوگ آئل	تین چوتھائی پیالی	چنڈر چیز	دودھ	حسب ذائقہ	نمک
		آدھی پیالی	موزریلا چیز	چینی	چار سے چھ عدد	لہسن کے جوئے

### ترکیبہ

- آدھی پیالی نیم گرم دودھ میں خیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ لہسن کے جوئے کو باریک کاٹیں اور ہلکی آنچ پر توڑے پر پھیلا کر سنہری سینک لیں
- میدے میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوگ آئل، نمک اور خیر ملا ہو اور دودھ ڈال کر نرم گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- آلوؤں کو ہال کر میٹھ کر لیں اور اس میں نمک، دہن کے جوئے (سکے ہوئے) کالی مرچ، آدھی پیالی دودھ اور دونوں کش کئے ہوئے چیز ملا کر اچھی طرح پھیٹ لیں
- گندھا ہوا امیدہ جب اچھی طرح پھول جائے تو اس کی پتی چپاتی تیل کر پھینکے کئے ہوئے پرائیمن میں لگا دیں۔ اس پر پہلے آلو کا پیسٹ لگائیں پھر لہسن کے جوئے، باریک کئے ہوئے زیتون اور شملہ مرچ پھیلا کر رکھیں
- کٹی ہوئی لال مرچ، اجوائن اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوگ آئل چھڑک کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اچھی طرح سنہری ہونے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پزا کو پتوں کے حسب پسند جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



## براؤنی بائیسٹس

اجزاء  
میدہ  
نمک

ترکیبے

تین چوتھائی پیالی | چینی | تین چوتھائی پیالی | 100 گرام | بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ | آدھی پیالی

میدے میں کوکو پاؤڈر، نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، چینی کو صاف خشک گرائینڈر میں باریک بنیں لیں  
انڈے کی سفید یوں کو علیحدہ کر کے الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے پھر اس میں زوریاں ڈال کر پھینٹیں۔  
چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور جب وہ کریم کی شکل میں آجائے تو اس میں انڈے ملا لیں  
اب اس کچھر میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور چار کھانے کے چمچ کش کی ہوئی کوکنگ چاکلیٹ شامل کر لیں اور پکنے کے ہوئے  
چوکور بیکنگ ٹین میں ڈال دیں

پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں 180°C پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں  
ادون سے نکال کر اس پر کش کی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر ڈھک دیں، گرم کیک کی وجہ سے چاکلیٹ پگھل جائے گی

پریزنٹیشن اس کیک کے ایک انچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور حسب پسند مختلف چیزوں سے سجائیں۔ مدرز ڈے پر  
بچے کسی بڑے کی مدد سے ان براؤنی بائیس کو بنا کر خوبصورت سی پیکنگ میں انہی کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



## کریمی تگہ چکن

### اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	پہنچا ہوا	آدھی پیالی	دہی	تین عدد درمیاں	پیاز	ایک کھو	چکن
چار سے چھ کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکٹ آئل	آدھی پیالی	فریش کریم	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
				ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پیسا ہوا

### ترکیبہ

- چکن کو صاف دھو کر چھانی میں رکھ دیں، پیاز کو ہار ایک چوب کھالیں
- چکن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل، نمک، ادرک لہسن، پیاز اور پہنچا ملا لیں اور ڈھک کر رکھ دیں
- دہی میں لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر پھیلت لیں اور اسے بھی چکن میں شامل کر دیں
- کوتلے کے ٹکڑے کو چوبے پر رکھ کر دھالیں اور چکن کے درمیان میں رکھ کر اس پر ڈالڈا کوکٹ آئل ڈال کر ڈھک دیں
- کچھ دیر پین کو بند کر کے رکھیں پھر کوئلہ نکال کر چکن کو تیز آگ پر پکے رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد آگ کو درمیاں کر کے پکائیں
- چکن جب گلے پر آجائے اور دہی کا پانی خشک ہونے لگے تو اس میں کریم ڈال دیں اور پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہالیں تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائے۔ ڈھک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پرائیوٹ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پچاس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



اجزاء

ایک پیالی	پانی	ایک پیالی
آدھی پیالی	قریش کریم	ایک پیالی
دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی چینی	ایک چمچ
آدھی پیالی	ڈالڈا کوکگل آئل	تین عدد

ترکیبے

- کڑائی میں ڈالڈا کوکگل آئل اور پانی کو ملا کر درمیانی آئینے پر رکھیں، جب ابال آنے لگے تو اس میں میدہ ڈال دیں
  - لکڑی کے چمچ سے اتنی دیر بھونیں کہ میدہ سمٹ کر حلوے کی شکل میں آجائے۔ چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
  - پھر اس میں الیکٹرک بیٹر چلاتے ہوئے ایک ایک کر کے انڈے شامل کر لیں۔ اس کے پھر کو پاؤ پنگ بیگ میں بھر لیں اور چینی کی ہوئی اودن ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے دو دو انچ لمبے ایکلیئر ز ڈال دیں
  - 200°C پر گرم کئے ہوئے اودن میں اس ٹرے کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں۔ اودن سے نکال کر مکمل ٹھنڈے کر لیں
  - کریم کو بیٹر ٹھنڈی کر کے چینی اور نیش کیے ہوئے آم کے ٹکڑے ملا کر پیسٹ لیں۔ تیار کئے ہوئے ایکلیئر ز میں کٹ لگا کر چھوٹی چمچ کی مدد سے یہ کریم بھر دیں
- پریزنٹیشن: اچھی طرح ٹھنڈے کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: سات سے آٹھ عدد



ایپل منڈلاورز

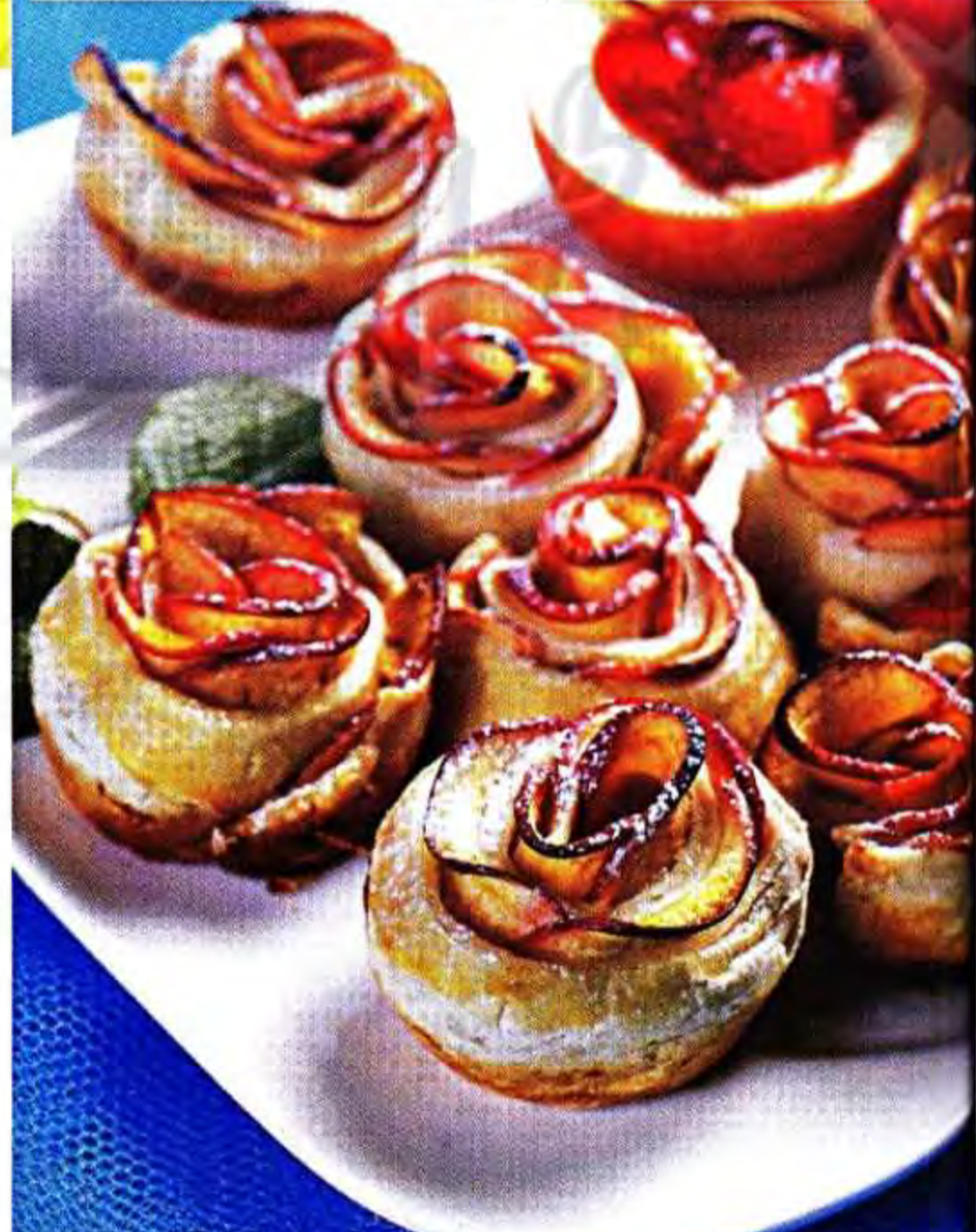
اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	لیموں کارس	تین سے چار عدد	سرخ سیب
حسب ضرورت	میدہ	آدھا کلو	ہف پیسٹری
دو سے تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکگل آئل	حسب ضرورت	پسی ہوئی چینی
		آدھا چائے کا چمچ	پسی ہوئی دار چینی

ترکیبے

- سیب کو دو حصوں میں کاٹ کر درمیان سے بیج نکال لیں اور ان کی بالکل باریک پھاٹکیں کاٹ لیں۔ پانی میں لیموں کارس ڈال کر اس میں سیب کی پھاٹکیوں کو رکھ دیں
  - ہف پیسٹری کو خشک میدہ چھڑک کر پتلی چپاتی تیل میں اور اس کی ایک انچ چوڑی اور آٹھ سے دس انچ لمبی پٹیاں کاٹ لیں
  - ہر پٹی پر کنارے سے سیب کی پھاٹکیوں کو اس طرح رکھیں کہ وہ ایک دوسرے پر آ رہی ہو اور لمبائی میں آدھی باہر نکلی ہوئی ہو۔ ان پر دار چینی چھڑک دیں
  - پٹی کے کنارے کو برش سے ہلکا سا گلیا کریں اور رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئیں، یہ گلاب کے پھول کی شکل کا بن جائے گا
  - کپ کیک بنانے والی ٹرے میں برش سے ڈالڈا کوکگل آئل لگا کر اس میں ایک ایک پھول کو رکھ دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- پریزنٹیشن: اودن سے گرم گرم نکال کر ان پر پسی ہوئی چینی چھڑک دیں یا اپیل جام کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد





## پاستا اور اسپینچ سلاد

ایک کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
چار کھانے کے چمچ

سرکہ  
ہاٹ ساس  
ڈالڈا لیو آئل

آدھی پیالی  
ایک کھانے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ

سشش  
براؤن شوگر  
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی

ایک چوتھائی چائے کا  
آدھی پیالی

نیک بسن کا پاؤڈر  
200 گرام  
حسب ذائقہ

اجزاء  
برقلائی پاستا  
پاک  
نمک

### ترکیبے

- سب سے پہلے سلاد کی ڈریسنگ تیار کر لیں۔ اس کے لئے ایک بوتل میں نمک، براؤن شوگر، سرکہ، کالی مرچ، ہاٹ ساس اور ڈالڈا لیو آئل ڈال دیں اور بوتل کو اچھی طرح بند کر کے تین سے چار منٹ تک تیزی سے ہلائیں۔ ڈریسنگ کو سلاد تیار کرنے تک فریج میں رکھ دیں
- پاک کے چھوٹے تازہ پتوں کو ایلٹے ہوئے پانی میں ڈالیں اور دو سے تین منٹ بعد ٹھنڈے پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- پاستا کو نمک ملے پانی میں ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں، پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل لگا کر رکھ دیں
- سشش اور اخروٹ کی گرمی کو صاف کر کے پیالے میں رکھ لیں اور اس پر پال کر رکھا ہوا پاستا اور سلاد کے پتے ڈال دیں
- اوپر سے ڈریسنگ ڈال کر لکڑی کے دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح مکس کر لیں

پریزنیشن خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر اس غذا نیت سے بھر پور سلاد کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



صحت سے  
خزانہ

رینی پارک چکن چانپ

دو عدد	انڈے
دو کھانے کے چمچ	میدہ
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل

دو عدد	پیاز	200 گرام
ایک عدد	بند گوشت	آدھا کلو
دو عدد	آلو	حسب ذائقہ
ایک عدد	گاجر	آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیالی	مٹر	آدھا چائے کا چمچ

ترکیبہ

- چکن اور چانپوں کو اچھی طرح دھو کر رکھ لیں پھر چانپوں کو دو پیالی اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آگ پر پکے رکھیں۔ اوپر آنے والا جماگ نکال کر آگ ہلکی کر دیں اور اس میں ثابت کالی مرچیں اور پیاز ڈال دیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے جب چانپ اودھ گلے ہو جائے تو اس میں چکن بھی شامل کر دیں۔ ایک پیالی پانی بھرنی رہ جائے تو چوبیس سے اتار کر بخنی چھان کر محفوظ کر لیں
- چکن اور چانپوں کو بڑی سے علیحدہ کر لیں، آلو، گاجر اور مٹر کو چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ لیں اور اس میں مٹر اور باریک کٹی ہوئی بند گوشت ملا لیں۔ گوشت اور سبزیوں پر اورک لہسن، نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں
- فرائینگ چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں گوشت کو تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں پھر اسی فرائینگ چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر تمام سبزیوں (مٹاٹر کے علاوہ) کو بھی فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ چین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر ہلکی آگ پر بھونیں پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی ڈال کر ملا لیں۔

- گاڑھا ہونے پر چوبیس سے تار لیں اور تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے اس میں مٹر ڈپسٹ اور انڈے کی زردیاں ملا کر وہاٹ ساس تیار کر لیں
- انڈوں کی سفیدیوں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹ لیں
- گوشت کے کچھر کو پکائی کی ہوئی ٹیکنگ ڈش میں لگائیں، پھر اس پر فرائی کی ہوئی سبزیوں اور مٹاٹر کے ٹکڑے رکھیں۔ اوپر سے تیار کیا ہوا وہاٹ ساس ڈال کر پھینٹی ہوئی سفیدیوں سے کور کر دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

**پریزنٹیشن** اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ یہ آسانی سے بننے والی غذائیت سے بھرپور ڈش کسی بھی پارٹی کے لئے موزوں رہے گی۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



## فش گارلک بریڈ

چار کھانے کے چمچ  
دو کھانے کے چمچ

مارجرین یا مکھن  
ڈالدا کوئٹہ آئل

آدھی گنسی  
ایک چائے کا چمچ

ہر ادھنیا  
تازہ سویا

حسب ذائقہ  
آدھا چائے کا چمچ  
دو سے تین عدد

نمک  
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی  
ہری مرچیں

200 گرام  
ایک عدد  
چھ سے آٹھ عدد

اجزاء  
مچھلی  
فریج بریڈ  
لہسن کے جوئے

### ترکیبے

- مچھلی کو صاف دھو کر اس پر ہلکا سا نمک چھڑک کر رکھ لیں
- لہسن، ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں
- مارجرین یا مکھن کو روم ٹیمپریچر پر کر کے اس میں پسا ہوا مصالحہ ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- فرائننگ چین میں ڈالدا کوئٹہ آئل کو گرم کر کے اس میں مچھلی کو تیز آگ پر فرائی کر لیں اور لکڑی کے چمچ سے پھل کر بھر نہ بنالیں
- مچھلی کو ہلکا سا ٹھنڈا کر کے مکھن کے تیار کئے گئے پیسٹ میں ملا لیں۔ فریج بریڈ کی سلاٹس کاٹ لیں (پوری طرح سے علیحدہ نہ کریں)
- اور ہر سلاٹس پر یہ پیسٹ اچھی طرح لگا دیں۔ اس بریڈ کو الومینیئم فوئل میں ٹائٹ پیسٹ دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر پندرہ سے بیس منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن سلاٹس کو علیحدہ کر کے اس پر باریک کٹا ہوا سویا چھڑک دیں اور اسے حسب پسند سوپ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



## کینیڈین سٹائل پین منسٹریڈ نوڈلز

### اجزاء

چائیز نوڈلز  
جھینگے رچھلی  
نمک

ایک پیکٹ (200 گرام)  
آدھا کلو  
حسب ذائقہ

نمک لہسن کا پاؤڈر  
سفید مرچ پس پی ہوئی  
مشرومز

ہری پیاز  
سویا ساس  
اویسٹر ساس

تین سے چار عدد  
دو کھانے کے چمچ  
دو کھانے کے چمچ

بھنی

ڈالڈا ویو آئل

ایک پیالی  
حسب ضرورت

### ترکیبے

■ اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے نمک ملے ہوئے اٹھتے ہوئے پانی میں نوڈلز کو ڈالیں اور چپ اسٹک سے تھوڑا سا ہلائیں تاکہ آپس میں الگ الگ ہو جائے۔  
■ جھینگوں کو صاف دھو کر اس پر نمک اور آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ چھڑک لیں، مشرومز کے دو ٹکڑے کر لیں۔  
■ صاف نان اسٹک چین میں دو کھانے کے چمچ (اس سے زیادہ نہ ڈالیں کیونکہ نوڈلز کو چین فرائی کرنا ہے) ڈالڈا ویو آئل ڈالیں اور اس میں تمام نوڈلز کو پھیلا کر ڈال دیں۔ درمیانی آگ پر فرائی کرتے ہوئے دو سے تین منٹ بعد چمچ سے نوڈلز کو اٹھا کر اس کے نیچے تین سے چار کھانے کے چمچ پانی ڈال دیں تاکہ مکمل طور پر گرم ہو جائے۔ سنہری اور خشک ہونے پر پلٹ کر پھیلی ہوئی پلیٹ میں نکال لیں۔  
■ فرائینگ چین کو اچھی طرح صاف کر لیں اور دوبارہ سے اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا ویو آئل ڈال کر فرائی کئے پریزنٹیشن فرائی کئے ہوئے نوڈلز کو پلیٹر میں رکھ کر اس پر یہ ساس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ہوئے نوڈلز کو اس طرح سے ڈالیں کہ دوسری طرف سے بھی سنہری ہو جائے۔  
■ چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا ویو آئل ڈال کر اس میں جھینگوں اور مشرومز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور اسی چین میں بھنی، نمک لہسن کا پاؤڈر، سفید مرچ، سویا ساس اور اویسٹر ساس ڈال کر پکائیں۔  
■ جب تمام چیزیں یکجا ہو جائے تو اس میں فرائی کئے ہوئے جھینگے، مشرومز اور باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ڈال دیں، تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلائو کو خشک سے پانی میں گھول کر ڈالیں۔ پکا سا گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



## کباب قیمہ

### اجزاء

تین سے چار عدد آدھی گٹھنی آدھی پیالی	ہری مرچیں ہرا دھنیا ڈالدا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ ایک چائے کا چمچ تین چوتھائی پیالی	چهار مغز پہا ہوا گرم مصالحہ دہی	ایک کھانے کا چمچ ایک چائے کا چمچ آٹھ سے دس عدد	پہا ہوا پھینا پھی ہوئی لال مرچ کباب چینی	آدھا کلو حسب ذائقہ ایک کھانے کا چمچ چار کھانے کے چمچ	قیمہ نمک ادرک لہسن پہا ہوا فرائی کی ہوئی پیاز
--	---	--	---------------------------------------	--	--	---	--

### ترکیبہ

- قیمے کو صاف دھو کر چھنی میں رکھ کر خشک کر لیں، چار مغز اور کباب چینی کو باریک پیس لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں پیاز، پھینا، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملا لیں
- چین میں ڈالدا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو دو سے تین منٹ فرائی کریں، پھر اس میں قیمہ ڈال کر سنہری فرائی کریں
- آخر میں دہی کا کسچہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور قیمے کو بیکنگ ڈش میں ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پچھیں سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

**پریزنٹیشن** اوون سے نکال کر لیموں کے قلموں سے سجائیں اور نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



## پزاپاستا کیسیرول

### اجزاء

ایک پیکٹ (200 گرام)	ایک عدد درمیانی	چنڈر چیز	ایک پیالی	دودھ	آدھی پیالی
آدھا کلو	چار سے چھ عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	ایک پیالی	قہاٹم	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکٹ آئل	چار کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ		

### ترکیبہ

- تھے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پاستا کو نمک ملے پانی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل ڈال کر (پیکٹ پر دیے گئے ٹائم کے مطابق) ابال لیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ اور قہاٹم ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن میں باریک کٹے ہوئے مشرومز اور میدہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں
- تھے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا ٹماٹر کا پیسٹ اور آدھی پیالی چیز ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں ڈالڈا کوکٹ آئل کا تھوڑا سا قہر پھیلا کر ڈالیں پھر اس پر ابلے ہوئے پاستا رکھ کر ان میں قہر بھر دیں
- آخر میں کش کیا ہوا چیز، اجوائن، قہاٹم اور ڈالڈا کوکٹ آئل چمڑک کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ کر بیک کر لیں
- **پریزنٹیشن** اس کا مزہ دو بالا کرنے کے لئے مکس ہنز یوں کو نمک اور کالی مرچ کے ساتھ فرائی کر کے اس کے ساتھ پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



## چکن پہاڑی پلاؤ

اجزاء	750 گرام	اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	بلدی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
چکن	آدھا کلو	ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	خشک میوہ	آدھی پیالی	۱ VTF باہتی	چار کھانے کے چمچ
چاول	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ				
نمک							

### ترکیبے

- اس ڈش کو بنانے کے لئے چکن کے بڑے سائز کے ٹکڑے کروالیں اور انھیں صاف دھو کر نمک اور چٹکی بھر بلدی کے ساتھ ایک پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں
- چکن بھنے پر آجائے اور آدھی پیالی بخنی رہ جائے تو چھ لہے سے اتار لیں اور بخنی چھان کر علیحدہ کر لیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک ملے پانی میں ایک کئی ابال کر چھان لیں اور بڑے پین میں ایک کھانے کا چمچ ۱ VTF باہتی ڈال کر اس میں چاول ڈال دیں
- علیحدہ پین میں ۱ VTF باہتی میں اورک لہسن کو فرائی کریں اور اس میں مونے کئے ہوئے ٹماٹر، بلدی،

لال مرچ اور ہار یک کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں

■ پھر اس میں ابال کر رکھ ہوئی چکن اور خشک میوہ ڈال کر کچھی علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ آخر میں اس مصالحے کو ابلے ہوئے چاولوں پر ڈال کر اوپر سے بخنی ڈال دیں اور ڈھک کر بلکی آچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن** اس سادہ سے پلاؤ کو سلاوا اور رائے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



### اجزاء

ایک چائے کانچ	سفید زیرہ	آدھا کلو	دھلی ہوئی مونگ کی دال
ایک چائے کانچ	چکن پاؤڈر	آدھی پیالی	نمک
آدھی پیالی	املی کا گودا	حسب ذائقہ	پسا ہوا لہسن
حسب پسند	کری پتے	ایک چائے کانچ	بیٹا
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک عدد درمیا نی	پسی ہوئی لال مرچ
آدھی گھی	ہرا دھنیا	ایک چائے کانچ	ہلدی
آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	آدھا چائے کانچ	

### ترکیبے

- کدو کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں اور دال کو دھو کر بھگو دیں
- ڈالڈا کنولا آئل کو چین میں گرم کریں اور اس میں زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی، چکن پاؤڈر اور کدو ڈال کر بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔
- ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ کدو گل جائے اور پانی خشک ہو جائے
- دال کو پانی سے نکال کر کدو میں ڈال کر بھونیں اور باریک کٹا ہوا ہری دھنیا، ہری مرچیں اور املی کا گودا ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن** دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس منفرد ڈش کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

## سرغ آلو بھنارہ

### اجزاء

ایک کلو	آلو	تین عدد درمیا نی
دس سے بارہ عدد	ٹماہٹ لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد
حسب ذائقہ	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چوتھائی پیالی
ایک کھانے کانچ		

### ترکیبے

- آلو بھناروں کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں، آلوؤں کو چھیل کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کو صاف دھو کر چھاتی میں رکھیں اور اچھی طرح خشک ہونے پر اس پر اورک لہسن مل کر رکھ دیں
- چین میں ڈالڈا کنولا آئل اور ایک پیالی پانی ڈال کر گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو ڈال دیں، ساتھ ہی آلو بھنارے اور لال مرچیں ڈال کر ڈھک دیں
- دس منٹ بعد اس میں چکن اور نمک شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیا نی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے۔ تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر چوبھے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن** اس سادہ سی ڈش کو گارلک بریڈ کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





## کویتی بریانی

اجزاء	
پکن	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانی
پکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	
لیموں کا رس	
ڈالدا کوٹنگ آئل	
حسب ضرورت	

### ترکیبہ

- پکن کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کی پٹیاں کاٹ لیں
- ایک چوتھائی پیالی ڈالدا کوٹنگ آئل میں ہار یک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن اور کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر فرائی کریں
- جب ٹماٹر گھنے پر آجائے تو اس میں پکن ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں۔ پھر اس میں پکن پاؤڈر، نمک، ہلدی، لال مرچ، بھٹا ہوا کشا ہوا زیرہ، گرم مصالحہ، دہی، لیموں کا رس اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوٹنگ آئل ڈال کر ہال لیں، پانی نکھار کر چاولوں کے درمیان میں پکن کے مصالحے کی تہہ لگا کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ہار یک کئے ہوئے سلاؤ کو دہی میں ملا کر رائیہ بنا لیں اور مزیدار بریانی کا لطف دو بالا کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



## بسببی چکن کری

### اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	ٹابٹ گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ	موگ پھلی	ایک کلو	چکن
حسب پسند	کڑی پتے	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا ناریل	حسب ذائقہ	نمک
دو سے تین کھانے کے چمچ	املی کا گودا	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک کھانے کا چمچ	سونف	دو کھانے کے چمچ	اورک لہسن پسا ہوا
تین چوتھائی پیالی	والڈا کوک آئل	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	سفید تل	دو عدد درمیانی	پیاز
				ایک کھانے کا چمچ	ٹابٹ دھنیا	چار کھانے کے چمچ	بھنے پنے

### ترکیبہ

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو کانٹے میں لگا کر چوبلے پر رکھ کر اتنی دیر بھونیں کہ وہ نرم ہو جائے
- پنے، موگ پھلی، سونف، دھنیا، زیرہ اور تل کو خشک فرائینگ پیمن میں بھون لیں اور اس میں ناریل ملا کر گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- پھر بھنی ہوئی پیاز کو چھیل کر پیسے ہوئے مصالحے اور ہری مرچوں کے ساتھ تھوڑا سا پانی ڈالتے ہوئے پلینڈر میں باریک پیس لیں اور اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا لیں
- پیمن میں والڈا کوک آئل میں ٹابٹ گرم مصالحہ اور کڑی پتے ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی گرم پانی ڈال کر ہلکی آگ پر چکن گلنے تک پکائیں
- آخر میں املی کا گودا ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



## ہائی وے کڑاہی

### اجزاء

دس سے بارہ عدد	بڑی ہرن مرچیں	ایک چائے کا چمچ	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کلو	چکن
دو کھانے کے چمچ	لیموں کارس	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالٹا کوکنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	گلدی پسی ہوئی کالی مرچ	دو کھانے کے چمچ	چاٹ مصالحہ	دو کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا
						دو اونچے کاکڑا	ادرک

### ترکیبہ

- چکن کے دس سے بارہ کلوڑے کر لیں اور اچھی طرح صاف دھو کر رکھ لیں
- کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالٹا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں مرچوں کو تیز آگ پر فرائی کریں، پھر اس میں چکن ڈال کر بگی منبری ہونے تک فرائی کریں اور کڑاہی سے نکال لیں
- پھر اسی کڑاہی میں دو کھانے کے چمچ ڈالٹا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں لیموں کارس اور آدھی پیالی پانی شامل کر دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو ہار یک کئی ہوئی ادرک چھڑک کر بگی آگ پر دم پر رکھ دیں
- **پریزنٹیشن** دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اس میں چاٹ مصالحہ، قصوری میتھی، لال مرچ، گرم مصالحہ اور کالی مرچ کو ملا کر رکھ لیں۔ کڑاہی کو پیش کرتے ہوئے یہ مصالحہ چھڑک کر اچھی طرح بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ انجوائے کریں۔
- تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



## لوبیا کی بریانی

اجزاء	لوبیا	چاول	نمک	پہا ہوا لہسن
سفید لوبیا	۱ کلو	۱ کلو	۱ کلو	۱ کلو
چاول	۱ کلو	۱ کلو	۱ کلو	۱ کلو
نمک	۱ کلو	۱ کلو	۱ کلو	۱ کلو
پہا ہوا لہسن	۱ کلو	۱ کلو	۱ کلو	۱ کلو

### ترکیبے

- لوبیا کو صاف دھو کر تین پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، چاول کو دھو کر بھگو دیں
- لوبیا کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے ابال لیں۔ پھر باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالنا VTF ماسٹی میں سنہری فراٹی کر کے نکال لیں اور تین میں لہسن، نمک، لال مرچ اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر دو کھانے کے چمچ ڈالنا VTF ماسٹی کے ساتھ بھونیں
- ٹماٹر جب گلنے پر آجائے تو اس میں فراٹی کی ہوئی پیاز اور لوبیا ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- علیحدہ بڑے تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالنا VTF ماسٹی میں گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں چاولوں کو (پانی سے نکال کر) ہلدی کے ساتھ ڈالیں اور اچھی طرح بھون کر چار پیالی پانی اور نمک شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں، جب چاولوں کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو آدھے چاول نکال کر لوبیا والے مصالحہ پھیلا کر ڈالیں اور اس پر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور پودینہ ڈال کر چاول ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور اس سادہ بریانی کا سلاوا اور رائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھ گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

آدھا چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ

ہلدی  
سفید زیرہ  
ثابت گرم مصالحہ

دو عدد درمیانی  
تین عدد درمیانی  
ایک کھانے کا چمچ

پیاز  
ٹماٹر  
پسی ہوئی لال مرچ

ڈیڑھ پیالی  
تین پیالی  
حسب ذائقہ  
ایک چائے کا چمچ

ہرا دھنیا  
پودینہ  
ڈالنا VTF ماسٹی  
آدھی گٹھی  
آدھی گٹھی  
حسب ضرورت

# اسپاگسی شیزوان پوٹیسٹو

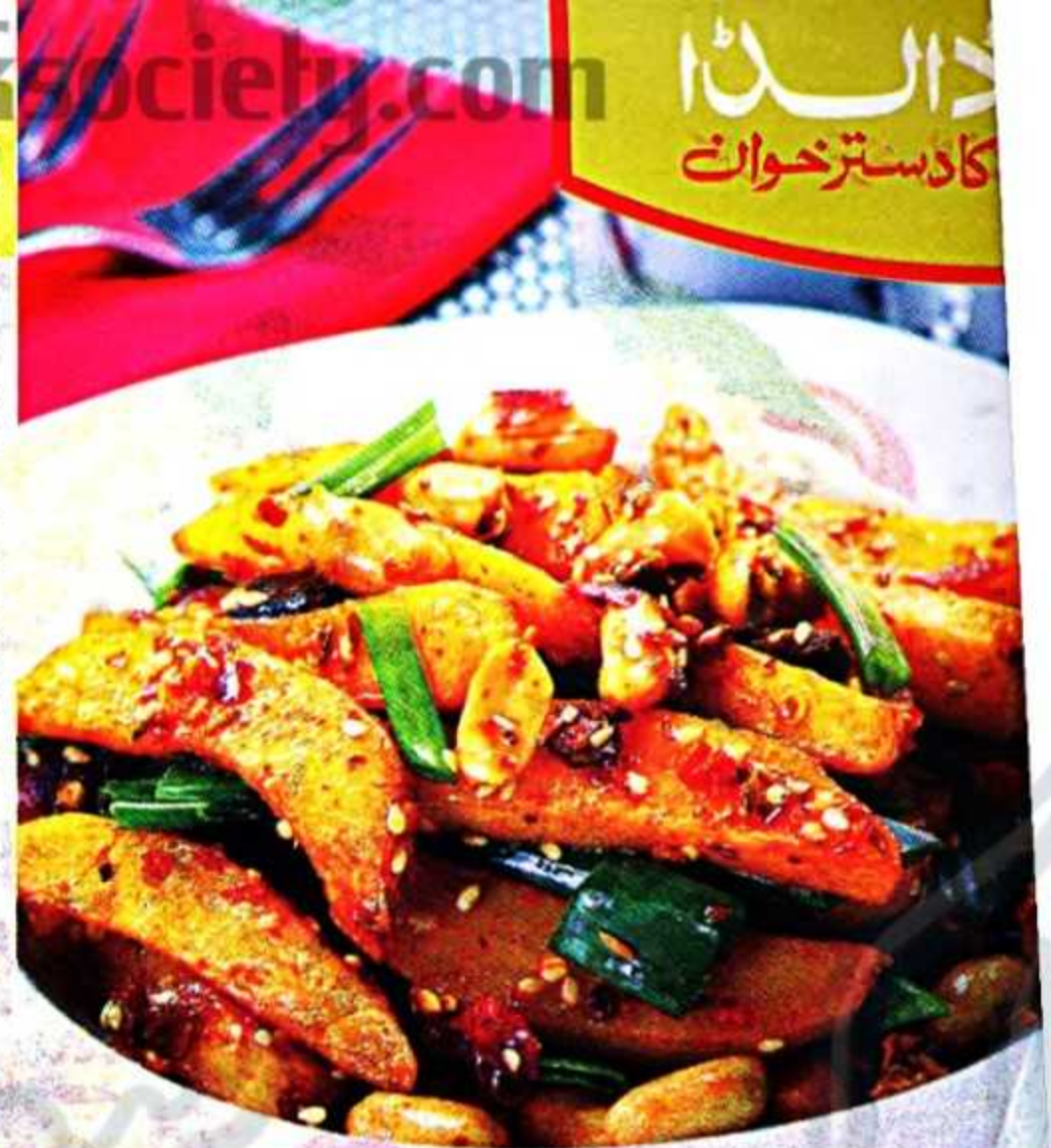
## اجزاء

ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	چار عدد درمیانے
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ	شیزوان ساس	دو جوئے
دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو چائے کے چمچ
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

## ترکیبہ

- آلوؤں کو چھیل کر لمبائی میں موٹے سلاسر کاٹ لیں۔ فرائینگ چین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور ان سلاسر کو سنہری خرائی کر کے نکال لیں۔ نمک اور پسی ہوئی لال مرچ چمڑک کر آلو کے سلاسر کو اچھی طرح ملا لیں۔
- فرائینگ چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں لہسن اور موگ پھلیوں کو سنہری ہونے تک خرائی کر لیں۔
- پھر اس میں زیرہ تھل اور مصالحہ لگے ہوئے آلو کے سلاسر ڈال کر ملائیں۔ آخر میں کٹی ہوئی لال مرچ، سویا ساس اور شیزوان ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چوبیس سے اتار لیں۔

**پریزنٹیشن** گرم گرم ڈش میں نکال کر ان چپے آلوؤں کو ابلے ہوئے چائینیز نوڈلز یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

## سرغ زیرہ تنگہ

## اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو
ایک چائے کا چمچ	سیاہ زیرہ	دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	کالا نمک	حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ	کھن	ایک کھانے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	دو پیالی
		دو کھانے کے چمچ

## ترکیبہ

- دہی میں نمک ملا کر اسے صاف ستھرے ملل کے کپڑے میں باندھ کر ادھی جگہ پر لٹکا دیں تاکہ اس کا پانی مکمل طور پر نکل جائے۔ سفید زیرہ بھون کر پیس لیں۔
- چکن کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر اس کے چوکور ٹکڑے کر لیں اور صاف دھو کر پیالے میں رکھ دیں۔
- دہی مکمل خشک ہو جائے تو اسے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، اورک لہسن، خرائی پیاز، سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، لال مرچ، کالا نمک اور ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اچھی طرح پھیٹ لیں۔
- اس مکسچر سے چکن کی بوٹیوں کو میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے فرائینگ چین میں ڈال کر درمیانے آگ پر خرائی کریں۔
- جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو کھن ڈال کر خرائی کریں اور چوبیس سے اتار لیں۔

**پریزنٹیشن** ویسے تو اس مزیدار چکن کو پرائیوٹ یا پوریوں کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے لیکن اسے ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی آزمائیں، زیرہ کا فلیور دوبالا ہو جائے گا۔





## ٹوفو دیا کینیکو ساس (Tofu with Yakiniku Sauce)

پلی ساس

ایک کھانے کا جج  
آدھی گھسی  
آدھی پیالی

پلی ساس  
برادھنیا  
ڈالدا کنولا آئل

ایک چوتھائی پیالی  
ایک کھانے کا جج  
ایک چائے کا جج

سویا ساس  
شہد  
چینی

ایک چوتھائی چائے کا جج  
ایک عدد درمیانی  
ایک سے دو عدد

خشک اورک کا پاؤڈر  
پیاز  
ثابت لال مرچیں

200 گرام  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا جج

اجزاء

ٹوفو

نمک

کچلا ہوا پس

ترکیبے

- چھوٹے ساس پیں میں شہد، چینی، سویا ساس، اورک کا پاؤڈر اور پلی ساس ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی مکمل طور پر حل ہو جائے
- ٹوفو کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں، فرائنگ پیں میں ڈالدا کنولا آئل ڈال کر اس میں سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- فرائنگ پیں میں دو کھانے کے جج ڈالدا کنولا آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی لال مرچ، چوپ کی ہوئی پیاز اور پس ڈال کر فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں نمک، فرائی کئے ہوئے ٹوفو اور ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چوبیسے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: اہلی ہوئی اسٹیکس یا چاؤلوں کے ساتھ اس جاپانی ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ: اس ڈش میں ٹوفو کے ساتھ چکن بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



## جسپینز چیزکیک (Japanese Cheese Cake)

اجزاء	120 گرام	سفید چاکلیٹ	120 گرام	فریش کریم	ایک پیکٹ	ڈالڈا کوئنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
کریم چیز	تین عدد	چینی	دو کھانے کے چمچ	اسٹرابیری جام	دو کھانے کے چمچ		

### ترکیبے

- فریش کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، انڈوں کی سفیدیاں اور زردیاں علیحدہ کر لیں
- سفید چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے پیالے میں ڈالیں اور اسے گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- پھر اس میں کریم چیز ڈال کر کڑی کے چمچ سے ملائیں تاکہ دونوں چیزیں یکجان ہو جائے۔ جب یہ مکسچر ہکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے پھینٹتے ہوئے اس میں ایک ایک کر کے انڈے کی زردیاں شامل کر دیں
- انڈے کی سفید یوں کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر اس میں چینی پیس کر ڈالیں اور اسے الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ اچھی طرح سخت ہو جائے۔ اسے چیز والے ٹکچر میں شامل کر دیں
- بیکنگ پین میں بڑھاپہ لگا کر اسے ڈالڈا کوئنگ آئل سے برش کر لیں اور تیار کیا ہوا آمیزہ ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- آئنگ کرنے کے لئے ٹھنڈی کی ہوئی کریم کو اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں اسٹرابیری جام ملا لیں
- ایک کو مکمل ٹھنڈا ہونے پر آئنگ کر کے فریج میں رکھ دیں

**پریزنٹیشن** یہ زبردست چیز ایک بیک ہونے کے بعد بھی بے انتہا نرم ہوتا ہے کیونکہ اس میں میدہ استعمال نہیں ہوتا۔ اور خاص مہمانوں کی آمد پر تو یہ نہایت مناسب انتخاب ہوگا۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



## شکر قند کا حلوہ

اجزاء

شکر قند  
دودھ  
چینی  
چھوٹی الائچی

ایک کلو  
ایک لیٹر  
ایک پیالی  
تین سے چار عدد

بادام پستے  
زرہے کارنگ  
والدیا VTF بہتی

حسب پسند  
چنگی بھر  
ایک سے ڈیڑھ پیالی

ترکیبہ

- شکر قند کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس پر ہلکا ہلکا والدیا VTF بہتی لگا کر درمیانی آنچ پر توبے پر رکھ دیں، اوپر سے بڑے سائز کے پین کو الٹ کر توبے کو ڈھک دیں۔ اتنی دیر رکھیں کہ شکر قند اچھی طرح بھن جائے (درمیان میں ایک سے دوسرے تہہ الٹ پلٹ کر لیں)
- دودھ کو ہال کر اس میں زرہے کارنگ اور الائچی کے دانے پیس کر ڈال دیں، اتنی دیر پکائیں کہ دودھ کی مقدار آدھی رہ جائے۔ پھر اس میں شکر قند کو چھیل کر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں
- جب دودھ مکمل طور پر خشک ہو جائے تو شکر قند کو کنکڑی کے جج سے کھل لیں اور اس میں والدیا VTF بہتی شامل کرتے ہوئے بھوننا شروع کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں چینی شامل کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ کبھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر ہار یک کٹے ہوئے بادام پستے چھڑک دیں اور گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

اجزاء

شکر قند  
دودھ  
چاول

آدھا کلو  
ایک لیٹر  
آدھی پیالی

کنڈینسڈ ملک  
چھوٹی الائچی  
بادام

ایک پیالی  
چار سے چھ عدد  
حسب پسند

ترکیبہ

- شکر قند کو صاف دھو کر ہال لیں اور جب اچھی طرح گل جائے تو چھیل کر پیش کر لیں
- دودھ میں الائچی کے دانے پیس کر ڈالیں اور دودھ کو پکنے رکھ دیں، دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر اس میں چاول (دھو کر رکھے ہوئے) ڈال دیں
- تیس سے پچیس منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر جب چاول کی سونگھی خوشبو آنے لگے تو اس میں پیش کی ہوئی شکر قند اور کنڈینسڈ ملک شامل کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ پکانے پر کھیر گاڑھی ہو جائے گی تو اسے چوبیس سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پینتالیس سے چالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



ریڈرز رسیپی  
کونٹیسٹ وینر  
بہاولپور سے ارم منیر قراری پائی ہیں

## ویجیٹیرین فیش

اجزاء	ایک پیالی	دو عدد	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک انچ کا ٹکڑا	ایک عدد درمیاں	ایک چائے کا چمچ	دو عدد	تین سے چار عدد	دو کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ	حسب ضرورت
سوجی	ایک پیالی	دو عدد	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک انچ کا ٹکڑا	ایک عدد درمیاں	ایک چائے کا چمچ	دو عدد	تین سے چار عدد	دو کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ	حسب ضرورت
دودھ	چار پیالی	دو عدد	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک انچ کا ٹکڑا	ایک عدد درمیاں	ایک چائے کا چمچ	دو عدد	تین سے چار عدد	دو کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	دو عدد	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک انچ کا ٹکڑا	ایک عدد درمیاں	ایک چائے کا چمچ	دو عدد	تین سے چار عدد	دو کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ	حسب ضرورت
لہسن	تین سے چار جوئے	دو عدد	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک انچ کا ٹکڑا	ایک عدد درمیاں	ایک چائے کا چمچ	دو عدد	تین سے چار عدد	دو کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ	حسب ضرورت

### ترکیبے

- اورک لہسن، پیاز اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں اور دودھ کو ہال کر اس میں ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر دودھ کو پکنے رکھ دیں
  - سوجی میں نمک اور لال مرچ ملا لیں اور دودھ کو ایک سے دو پال آنے کے بعد اس میں سوجی شامل کر دیں۔ یکسر اچھی طرح گاڑھا ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں
  - اس میں فیش ساس اور باریک کٹا ہوا سویا ملا کر چٹنی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا کر کال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
  - فرائینگ پین میں **دالدا کنولا آئل** کو درمیاں آنچ پر گرم کریں۔ ان ٹکڑوں کو پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور منہری فرائی کر لیں
- پریزنٹیشن** ان قتلوں میں بغیر مچھلی کے مچھلی کا ذائقہ آنا ایک مزیدار چیز ہوتی ہے۔ اسے شام کی چائے پر حسب پسند چٹنی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے پندرہ عدد

### ارم منیر کا تعارف

آپ کھانا پکانے میں بے حد دلچسپی رکھتی ہیں اور دالدا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہیں۔ انہوں نے ویجیٹیرین فیش کی رسیپی ہم سب کے ساتھ شیئر کی ہے۔

# Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کوئیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسٹیشنل کھانوں میں سے اساتذہ مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالدا کادسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532 پوسٹ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com



# خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے  
صرف - Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے  
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر  
بھی ارسال کریں۔



ڈالڈا کا دسترخوان  
سبسکریپشن فارم

Name: \_\_\_\_\_ نام  
Address: \_\_\_\_\_ پتہ  
Phone No: \_\_\_\_\_ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ  
Email: \_\_\_\_\_ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں  
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی  
2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)  
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

# ”میری کامیابی کا راز مسلسل محنت ہے زویا مری

شاہین ملک

کھانا پکانا اب آن لائن بزنس کے ساتھ ساتھ کالج انڈسٹری کی شکل بھی اختیار کر چکا ہے۔ پکانے والوں میں حساس اور تخلیقی ذہنوں والی خواتین اس مثبت تبدیلی سے ایک نئی تہذیب روشناس کر رہی ہیں۔ تجارت کھانے کی ہو تو اس مثبت تبدیلی سے طرز عمل کی نئی شاخیں پھوٹی ہیں، نئے ٹھکانے برآمد ہوتے ہیں، نئے خوابوں کے ساتھ اپنی زندگی کو خوشحال، خوشگوار اور دائمی سکون کی تلاش میں یہ پکانے سے دلچسپی رکھنے والی خواتین ہمارا بہترین سرمایہ ہیں۔

زویا مری بھی ایسی ہی ایک نوجوان ماں ہیں جو اپنی ایک سالہ بیٹی اور تین سالہ بیٹے کی موجودگی میں اپنے گھر سے کیئرنگ کا بزنس کر رہی ہیں۔ بیکنگ ان کا خاص شوق ہے لہذا اسی فن میں ولولے اور جنون کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔ باقی باتیں ان سے مل کر کرتے ہیں...

”زویا آپ کتنے عرصے سے بیکنگ کی اس لائن میں ہیں؟“

”میں تو میں 7 برس کی عمر سے ہی کے ساتھ مکن میں ہوں۔ اس وقت بھی بیکنگ سے دلچسپی تھی تو جو کچھ ای بناتی جاتی تھیں میں اسے سہانے سنوارنے اور بچکنے کے لئے ان کے ساتھ ساتھ رہتی تھی۔ ہا قاعدہ طور پر پچھلے 8 برسوں سے اس تجارت سے وابستہ ہوں۔ امی ہی میری پہلی درسگاہ اور استاد ہیں کیونکہ انہیں بہت اچھی کوکنگ آتی تھی تو مجھے گھر سے باہر نہیں جانا نہیں پڑا۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ میں نے کہیں سے ہا قاعدہ تربیت نہیں لی ماسوائے انٹرنیٹ، بین الاقوامی کوکنگ شو یا پھر شیریں انور اور شیف نہب کے ٹی وی شوز جو مقامی چینل پر پیش ہوتے ہیں۔“

”کیا صرف شوق کا ہونا کافی ہے تربیت کے لئے  
Tips کا جاننا ضروری نہیں؟“

”بہاؤی چیز آپ کا شوق، دیوانگی اور ولولہ ہی ہے۔ یہی چیز ہی آپ





**”گھر سے کام کرنے میں کچھ دشواریوں کا سامنا تو کرنا پڑا ہوگا مثلاً یہی کہ دروازے پر کون آ رہا ہے یا کھانے پر تنقید ہوتی ہوگی؟“**

”دیکھئے Risk تو ہر کام میں ہوتا ہے۔ پہلے پھل میں بھی گھبراتے تھے کہ پتا نہیں کون آرہا کر رہا ہے اور کون لینے آئے گا یا اگر کسی کو کوئی چیز پسند نہیں آئی تو کیا ہوگا مگر پھر خود کو حوصلہ دیا کہ کچھ تو Trust کرنا ہی پڑتا ہے۔ اس شعبے میں محنت یوں بھی بہت زیادہ ہے مگر اپنے Goal تو Set کرنے ہی پڑتے ہیں ورنہ اچھی زندگی کے خواب کیسے پورے ہوں گے۔ تنقید بھی بہت بار ہوئی مگر میں نے اپنے کام پر مزید محنت کی اور ایک سے دو بارہ سے بارہوی چیزیں از سر نو بیک کر کے لوگوں کو پیش کیں یوں ریاضت کا پھل مل گیا جو صبر کے پھل سے کسی طرح کم نہیں ہوتا۔ تنقید کا مثبت پہلو آپ کے کام میں نکھار لاتا ہے۔ اسے بے عزتی تصور کرنا غلط تصور ہے، اپنی پکائی ہوئی کسی چیز کو گوارا بنانا یا بے حد مدد اور ذائقہ دار بنانا آپ کی ریاضت اور مسلسل سیکھتے رہنے کی کوشش ہوتی ہے تو ایک نیا ایک دن ضرور بار آور ثابت ہوتی ہے۔ میں نے بھی اپنے لئے اچھی پروفیشنل بیکر بننے کا خواب دیکھا تھا جو آج بہت حد تک پورا ہوا۔ میں ہر نئے بیکر سے اسی عزم اور دلورے کی امید رکھتی ہوں۔“

**”آپ کی پسندیدہ سلیمری ٹی شیف کوئی ہوں تو بتائیں؟“**  
”شیریں انور، نینب اور لعل آنٹی چاکلیٹ والی، ان تینوں ہستیاؤں میں کام کی مہارت تو نظر آتی ہے مگر غرور کا شائبہ تک نہیں ہے۔“

**”مستقبل میں آپ کے کیا ارادے ہیں؟“**  
”میرا ارادہ ہے Event Managment کھینی بنانے کا اور حوصلہ افزا حالات رہے تو ایک Cafe بھی بنانا ہے جو اپنی بریڈ اور کیکس پیش کرے، اس کے ساتھ ساتھ ہوم شیف کی معرفت کھانے آرڈر کے جاسکتے ہیں۔“

**”آخر میں لڑانیا اور بیکنگ کی کچھ Tips بتادیں؟“**  
”میں لڑانیا کی بنیوں کو بال کر بیک نہیں کرتی بلکہ Stripes کو دیگر اجزاء یعنی پکین یا قے کے ساتھ ہی Oven میں Bake کر لیتی ہوں اس طرح ہوتا ہے کہ یہ Stripes نرم ہو کر ڈھلکتی نہیں بلکہ سیدھی رہتی ہیں اور قے کے پانی ہی میں گل بھی جاتی ہیں۔ آپ آزمائیے آپ کا لڑانیا کبھی خراب Shape کا نہیں بنے گا۔ اسی طرح بیکنگ میں سارا کمال Measurement (پیمانوں) اور Temperature (درجہ حرارت) کا ہے اور بس۔“

رہی ہوں۔ پاکستان آنے کے بعد شادی ہوئی اور پھر بچوں کی ذمہ داریاں، بزنس اور گھر بیسی ساری کائنات ہے۔“

**”آپ کی سنگین ڈش یا ٹریڈ مارک کوئی ڈش ہے؟“**  
”بنانا بریڈ اور بلو ویلٹ کیک اس کے علاوہ کپ کیکس بھی پسند کئے جاتے ہیں مگر بنانا بریڈ کا بہت شاندار رسپانس ملا ہے۔ ہر بیکر یا پکانے والے کا ٹریڈ مارک دو ایک ڈش ہی ہوتی ہیں مجھے بنانا بریڈ سے پہچانا جاتا ہے۔“

**آپ کو حیرت ہوگی کہ میں نے کہیں سے باقاعدہ تربیت نہیں لی ماسوائے انٹرنیٹ، بین الاقوامی کوکنگ شوز یا پھر شیریں انور اور نینب کے ٹی وی شوز جو مقامی چینل پر پیش ہوتے ہیں**

**”آپ کے ہاں مدرز ڈے کتنے اہتمام سے اور کیسے منایا جاتا ہے؟“**

”میرے ہاں تو بڑی چہل پہل ہوتی ہے۔ میرے شو ہر بچوں کے ساتھ مل کر میرے لئے تحائف لیتے ہیں۔ میں اپنی امی کے لئے کیک بیک کرتی ہوں اور اپنی امی کو گھر بلا کر کبھی باہر کھانے پینے چلے جاتے ہیں تو کبھی گھر پر ہی کھانا منگوا لیتے ہیں۔ خوب انجوائے کرتے ہیں۔ سال میں ایک ہی بار تو یہ دن آتا ہے۔ بھائی میرے دو ہیں اور دونوں ڈاکٹرز ہیں ملک سے باہر رہتے ہیں تو ان کی طرف سے بھی میں ہی امی کا مدرز ڈے مناتی ہوں۔“

**”امی کی کوئی نصیحت جو آج بھی آپ کو حوصلہ اور ہمت عطا کرتی ہو؟“**

”امی شروع سے کہتی آ رہی ہیں کہ بڑوں کی عزت کرنا سیکھو اور دوسروں سے جھک کر ملو۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ چیز مجھ میں غرور پیدا نہیں ہونے دے رہی بلکہ عزت کرنے سے عزت پانے کا جو فر ہوتا ہے ناں وہ طبیعت میں سما گیا ہے۔“

کو سیکھنے پر مجبور کرتی ہیں۔ کوئی بچہ غیر معمولی تحقیقی قوت رکھتا ہے پھر اسے راستہ دکھانے والے گھر سے اچھے لوگ مل جائیں تو شخصیت سنور جاتی ہے۔ میرا شروع ہی سے روایتی کھانے پکانے اور بیکنگ کے ساتھ ساتھ انٹرنیشنل کوکنگ میں بھی Tips کو جاننے کا ولولہ اور میلان تھا اسی لئے میں آج اس مقام پر ہوں کہ میری بنائی ہوئی بنانا بریڈ تاجی گرامی ریسٹورنٹ پر روزانہ سپلائی ہوتی ہے۔ مجھے ہر ہفتہ واری چھٹی پر کئی سو قسم کے کیکس بنانے کے آرڈر ملتے ہیں جن میں سے میں کچھ تھوٹے ہی پورے کر پاتی ہوں کیونکہ میرے نزدیک کام کی کوالٹی اہمیت رکھتی ہے تجارت یا پیسہ کمانا ثانوی حیثیت رکھتا ہے۔“

**”آپ اتنے چھوٹے بچوں کے ساتھ تجارتی بنیادوں پر کیسے کام کر رہی ہیں یقیناً ٹائم مینجمنٹ کا گرا تا ہوگا“**

”جی وہ تو سیکھنا پڑتا ہے۔ میرے ساتھ میرے اچھے سرکاری عزیزوں اور خاص کر شوہر کا عملی تعاون مثالی نوعیت کا ہے۔ میں نوکروں پر بھی انحصار کرتی ہوں مگر نوکروں کے علاوہ میرے یہ عزیز مجھ سے بڑھ کر بچوں کا خیال رکھتے ہیں۔ میری بہت مدد کرتے ہیں اگر ان کا تعاون اور حوصلہ افزائی شامل حال نہ رہتی تو میں آج نہ کامیاب بیکر ہوتی نہ کوئی مجھے جانتا ہی۔ میں نے اس کیریئر کے ساتھ خود اپنے آپ سے عہد کیا تھا کہ اپنے اندر کی ماں اور بیوی کو پیسے کی خاطر گہری نیند نہیں سلاؤں گی۔ میں اسکول جانے والے بچے کی ماں ہوں تو مجھے بچے کے اسکول کے اوقات میں اپنی سرگرمیوں اور دلچسپیوں کو بھٹانا ہوتا ہے۔ میرے شوہر شکر ہیں وہ بھی میری حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ کبھی کسی کو شکایت کا موقع نہیں ملا۔ تعاون ہی ملا ہے۔ اس کے لئے اللہ کا جتنا شکر کروں کم ہے۔“

**”آپ اپنے گھر میں اپنے کنبے کے لئے کچھ پکاتی ہیں تو وہ کیا چیز ہوتی ہے؟“**

”پکانے کے معاملے میں، میں بہت حد تک موڈی ہوں۔ جی چاہا تو پکانے لکڑی ہوگی جیسے آج کا کھانا خود بنایا ہے ورنہ ملازم ہی پکاتا ہے۔ میں صرف سپروائزر کرتی ہوں۔ بیکنگ البتہ ایسا شوق ہے جو میں کسی کو اپنے ہمراہ کھڑا کر کے پورا نہیں کر سکتی وہ بغیر کسی اضافی مدد کے میں خود سنبھال لیتی ہوں۔ مجھے کھانے میں بریانی پسند ہے اور کھانے والوں نے اس کی تعریف بھی کی ہے۔ بریانی میں مکمل اجزاء کے ساتھ ساتھ چاولوں کو دم پر لگانا ہی کمال کا کام ہوتا ہے اس کے علاوہ میں تھائی، چائیز اور اٹالین کھانے بھی بنالیتی ہوں، بس جیسا موڈ ہو مگر آرڈر پر صرف بیکنگ ہی کرتی ہوں اور بزنس کے لئے دیگر کھانے محدود پیمانے پر کبھی کبھی ہی بناتی ہوں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر گھر کا ذائقہ اور نمک استعمال کرنے کا معیار جدا ہوتا ہے ممکن ہے میں اس معیار کو نہ چھو سکوں۔“

**”آپ کی نصابی تعلیم کتنی ہے؟“**

”میں نے A Levels کے بعد معذور بچوں کے لئے سائنسی و نفسیاتی تعلیم سے متعلق کورس کیا تھا اور USA میں کچھ عرصہ اسٹڈنٹ ایجوکیشن سے بھی وابستہ

## مائیکروڈرما فیشل کیا ہے؟

کچن میں موجود ہے اس فیشل کا سامان

آپ نے مائیکروڈرما فیشل کا نام حالیہ سالوں ہی میں سنا ہوگا۔ یہ اب پاکستان میں عام پارلوں میں بھی ہونے لگا ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں ایک ماہر حسن آپ کی جلد کی خاص حفاظت کے لئے مردہ خلیوں کو انتہائی نرمی سے الگ کرتی ہے۔ یہ ایک شفاف پیسٹ ہوتا ہے جو بطور خاص اسی فیشل کے لئے موزوں ہے۔ اس خاص مشین کے اوپر لگایا جاتا ہے اور اسے آپ چہرے پر رگڑتے ہیں، حتیٰ کہ جلد کے مردہ خلیات علیحدہ ہونے لگتے ہیں اور اس کی جگہ بالکل تروتازہ اور خوبصورت جلد نمودار ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کے پاس مشین نہ ہو تو صرف کچن میں موجود چند اجزاء کی مدد سے اس مشکل کو آسان سمجھیں کیونکہ بیوٹی پارلرز میں بھی یہ خاصا قیمتی سمجھا جاتا ہے، تاہم بیکنگ پاؤڈر، لیونڈر آئل اور شہد کم و بیش ہر گھر میں موجود ہوتے ہیں۔



### اجزاء اور ان کا تناسب

بیکنگ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لیونڈر آئل	1 سے 2 قطرے
خالص شہد	1/2 چائے کا چمچ

براؤن شوگر  
گھسیرین  
پانی

500 گرام  
1/2 چائے کا چمچ  
ایک پیالی

### ترکیب:

ایک پیالی پانی کو ہال لیں۔ آدھی پیالی کے قریب رہ جائے تو چٹکی بھر پتھری ڈال کر اسے صاف کر لیں۔ ٹائری شوگر اور گھسیرین کو ہلکا سا گرم کر کے پانی میں شامل کر لیں۔ شوگر اچھی طرح ملا لیں اور کسی جار میں محفوظ کر لیں۔ جب بھی استعمال کرنا چاہیں اسے مائیکروڈیو پر ہلکا سا گرم کر کے لگائیں اور مومنے کپڑے یا جھوٹے کپڑے سے صاف کر لیں۔ چہرہ ملائم ہو جائے گا بال بھی صاف ہونگے اور الرجی کا بھی خطرہ نہیں رہے گا۔

### آئیے بین سے ویکس بنائیں

#### اجزاء:

بین  
بالائی والا دودھ  
ہلدی

دو کھانے کے چمچ  
1 کھانے کا چمچ  
1/3 کھانے کا چمچ

### ترکیب:

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح کس کر لیں۔ پیسٹ بن جائے گا اسے چہرے کے متثرہ حصے پر 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں اس کے بعد ہلکے ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اسے مینے میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں جلد کے نکھار کے ساتھ ساتھ غیر ضروری بال بھی صاف ہو جائیں گے۔

### کارن فلور سے ویکس بنائیں

#### اجزاء:

انڈا  
چینی  
کارن فلور

1 عدد  
1 کھانے کا چمچ  
ڈیزھ کھانے کا چمچ

### اجزاء:

ٹائری  
وٹامن کی گولیاں

ایک کھانے کا چمچ  
6 عدد

### ترکیب:

انڈے کو اچھی طرح پیسٹ کر اس میں تمام چیزیں کس کر کے پیسٹ بنالیں اور اس کو 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اس کے بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنا چاہیں تو جلد تازہ حاصل ہوں گے۔

### پیتے سے ویکس بنائیں

#### ترکیب:

حسب ضرورت پیتے کو اچھی طرح میس کر کے اس میں آدھی چائے کی چمچ کے برابر ہلدی کس کر لیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر چھوڑ دیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھولیں۔ ہفتے میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔

### مسور کی دال سے ویکس بنائیں

#### اجزاء:

مسور کی دال  
شہد  
دودھ

1 1/2 پیالی  
2 کھانے کے چمچ  
2 کھانے کے چمچ

### ترکیب:

مسور کی دال چس کر پاؤڈر بنالیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور دودھ بھی ملا لیں۔ جب پیک تیار ہو جائے تو 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں ہلکے ہاتھوں سے رگڑیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کر لیں۔ غیر ضروری بال اور رواں علیحدہ ہو جائے گا۔

# Caresse

Fresh Sensation  
Whitening Face Wash

Discover flawless,  
even-toned skin  
every day



Vitamin B3



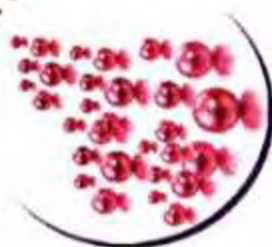
improves  
skin texture

Licorice



white bright &  
glowing skin

Sensational Beads



freshen up  
your senses

PENTONOVA LTD - UK 

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



## رعنائی خیال، یہ ہمیں اسٹائل

ٹوئسٹ اینڈ پن اسٹائل

یہ سادہ اور آسان ہمیں اسٹائل ان دنوں نوجوان لڑکیوں میں خاصا مقبول ہے۔ اسے ٹوئسٹ اینڈ پن اسٹائل کہا جاتا ہے اور اس کی خوبی یہ ہے کہ یہ کم وقت میں آسانی سے بنتا ہے اور آپ کی شخصیت میں گلیمر سا آ جاتا ہے۔

سادہ سے کیٹس پر ایک ہیپیہ بنا کے جب تک رنگ نہ بھرے جائیں تصویر نگاہوں کو خیرہ نہیں کرتی یعنی متاثر کن نہیں ہوتی یہی حال ہماری چوٹیوں اور بالوں کی لٹوں کا ہوتا ہے جنہیں جب تک کوئی واضح اور دلفریب سی شکل نہ دی جائے یہ بھلی نہیں لگتیں۔

ہمیں آپ کے صرف 2 منٹ درکار ہیں طریقہ ہم بتاتے جاتے ہیں...

- 1- آپ نے بالوں کو شیپ کرنے کے بعد اگر بال سیدھے یا کرنی کئے ہوں یہ دونوں صورتوں میں اچھا ہیئر اسٹائل کہلاتا ہے یعنی آپ پر ہر صورت میں سوٹ کرے گا۔
  - 2- سب سے پہلے بالوں میں اپنی پسند کے مطابق سیدھی یا سائیڈ کی مانگ نکال لیں۔
  - 3- اب فرنٹ سے بالوں کا ایک چھوٹا حصہ لے کر جو ایک انچ کے برابر ہو، اب اسے بل دیتے ہوئے چہرے سے دور کر لیں۔ اگر بال پتے اور چھوٹے ہیں تو انہیں خوب کس کر ٹوئسٹ دیں اور پھر ان کے اوپر ہلکا سا ہیئر اسپرے کر لیں تاکہ بال اپنی جگہ جھے رہیں۔
  - 4- اب اسٹائل کو سیٹ کرنے کے لئے ایک بوٹی پن لگا دیں۔ یہ اسی مقام پر لگائیں جہاں بالوں کو بل دینے کے نتیجے میں ٹکونی سی شکل بنتی نظر آئے۔
  - 5- اب ایک پن کو کراس (انگریزی حرف X) کی ہیپ بناتے ہوئے لگالیں۔
  - 6- ان پنوں کو بالوں سے چھپانے کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ یہی تو اسٹائل ہے۔ آپ جتنی چاہیں آڑھی، ترچھی، افقی، عمودی، کسی بھی Shape میں لگائیے، ڈیزائن بنائیے۔
- لیجئے آپ کا جھٹ پٹ ٹوئسٹ اینڈ بوٹی پن ہیئر اسٹائل تیار ہے۔ اب چاہے تو آپ بال کھلے رکھیں یا ڈھیلی سی پونی ٹیل بنالیں۔ اگر رنگین بوٹی پن دستیاب نہ ہوں تو نیل پالش کی مدد سے انہیں پیٹ کر کے سکھالیں اور، نائیں اسٹائلز سائیہ ہیئر اسٹائلز جو کسی بھی طرح سے شاعر کے تخیل کی رعنائی کی ایک شکل جیسا ہے۔



# اب باری ہے ملک تھراپی کی

دودھ کا فیس پیک کرے کڑی نگرانی



یہ کون نہیں جانتا کہ دودھ پینے سے ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے ہمیں کیشیم کی بڑی مقدار حاصل ہوتی ہے جو ہڈیوں کی صحت کے علاوہ دانتوں کے لئے بھی بے حد مفید جز ہے لیکن دودھ کا فیس پیک جلد کے لئے بھی بے پناہ فائدہ مند ہے۔ دودھ چہرے کی کلیننگ، ٹوننگ اور موچرائزنگ کرتا ہے جس سے چہرے کی نمی، ملائمیت اور چمک برقرار رہتی ہے۔

## جھانیاں مٹانے کے لئے

چہرے کی جھانیاں دور کرنے کے لئے دودھ اور سرسوں کا تیل ملا کر لگایا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔ گہروں کے آٹے کو تھوڑے سے دودھ میں اچھی طرح ملا کر رات بھر کے لئے رکھ دیں، صبح اس کو چہرے پر ہلکے ہاتھوں سے لگا کر مساج کریں اور کچھ حصہ جلد پر لگا رہنے دیں۔ سوکھ جانے پر دھو لیں۔ مگر خیال رہے کہ چہرے کو کسی Mild فیس واش سے دھونا ہے، بعد میں عرق گلاب کی ہلکی سی پھورا دینا ضروری ہے اور بہتر ہے کہ یہ گلاب وناسن C کے اضافی جزو پر مشتمل ہو۔



## رنگت میں نکھار کے لئے

دو چمچ دودھ کی بالائی میں ایک چمچ شہد ملا کر اپنی جلد پر لگائیں۔ اس سے جلد کی خشکی ختم ہوتی ہے۔ دودھ اور عرق گلاب کس کس کر کے پورے جسم پر لگانے سے جلد کا رنگ نکھرنا شروع ہوتا ہے۔ تازہ دودھ کا تھوڑا سا استعمال بھی بہترین نتائج دے سکتا ہے۔ اگر دودھ پھٹ گیا ہو تو اس کا استعمال بھی مضر صحت نہیں ہوتا۔ یہ بھی جلد کو قدرتی پروٹین اور کیشیم عطا کرتا ہے۔

## بڑھتی عمر کے اثرات دور کرنے کے لئے

ناریل کو کدو کش کر کے اس کا دودھ نکال لیں پھر اس دودھ میں تھوڑا سا عرق گلاب کس کر کے جلد کے کھلے رہنے والے حصوں پر روئی کی مدد سے لگا کر 20 منٹ تک اس کے سوکھنے کا انتظار کر لیں بعد ازاں تین یا کسی بے بی سوپ سے چہرہ دھو لیں۔

## مردہ کھال کی صحت کے لئے

دودھ کی کچھ مقدار میں گاجر کا رس ملا کر لگانے سے چہرے کی جلد Tight

ہوتی ہے اور Dead Skin صاف ہو جاتی ہے۔ جلد میں قدرتی نمی اور تابناکی بھی آ جاتی ہے۔

## کیل مہا سے دور کرنے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا نمک ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہاسوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ آدھا چائے کا چمچ کالا تیل لے کر پیس لیں پھر اس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر مہاسوں کے داغ پر لگائیں مسلسل استعمال سے مہاسوں کے داغ مٹ جائیں گے۔



## جھلساتی گرمیاں پھر سر پر آگئیں

کیا امی جی آپ نے کچھ ہوم ورک کیا؟

افشاں شاہد

دنیا بھر میں موسمیاتی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں گذشتہ برس کی طرح اس برس بھی موسم گرما اپنی تمام تر شدتوں کے ساتھ آ رہا ہے۔ پاکستان کے تمام میدانی علاقوں اور بالخصوص کراچی میں سال کے زیادہ تر مہینے گرمی کا راج ہوتا ہے، نہ صرف دن میں سورج اپنی پوری آب و تاب کے ساتھ چمکتا ہے بلکہ رات میں بھی گرم اور جھلسا دینے والی ہوائیں چلتی ہیں۔

گذشتہ برس گرمی سے ہونے والی ہلاکتوں نے ایسی اندوہناک مثال قائم کی تھی کہ جس کا اندازہ نہیں تھا اور نہ ہی تیاری۔ ہر موسم کی شدت انسانی مزاج میں بے سکونی اور بے چینی، چڑچڑاہٹ پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے، خاص کر گرمی کو برداشت کرنا دشمن معلوم ہوتا ہے۔ اس موسم میں لوگ ان پہاڑی علاقوں میں جانا پسند کرتے ہیں، جہاں کا موسم گرمیوں میں بھی خوشگوار ہوتا ہے تاہم ہر انسان کی جیب اس بات کی اجازت نہیں دیتی اور نہ ہی ہر کوئی اپنا کام کاج موقف کر کے سیر و تفریح کے لئے جاسکتا ہے۔ اگر آپ گرمی کے موسم کی شدت کو اپنے اوپر حاوی کر لیں گی تو کوفت بڑھے گی، بے چینی زیادہ محسوس ہوگی یوں بھی ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں مثبت اور منفی اگر انسان منفی پہلو پر دھیان دینے کے بجائے اس چیز کے مثبت پہلو پر غور کرے تو وہی چیز اسے راحت پہنچانے کا باعث بن سکتی ہے۔ ذرا سوچئے کہ ہر موسم کی اپنی افادیت اور اہمیت ہے۔ یہ موسم گرما نہ آتا تو فصلیں کیسے پکتی، ہمیں اناج کیسے ملتا؟ ان گنت اقسام کے خاص پھل مثلاً (آم، فالسے، تربوز، جاسن) وغیرہ کیسے حاصل ہوتے؟ جو گرمی کا تو ذکر کرنے اور طبیعت میں فرحت پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ بہترین غذائیت پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ہم اگر کچھ اقدامات کریں تو نہ صرف ہم موسم گرما میں پرسکون رہ سکتے ہیں بلکہ دوسرے موسموں کی طرح اس سے لطف اندوز بھی ہو سکتے ہیں تو آئیے تھوڑا سا ہوم ورک جناتے چلیں۔

اس لئے دن کے اوقات میں 11 سے 4 بجے تک ممکن ہو تو باہر نکلنے سے گریز کرنا چاہئے۔ اگر کام کے لئے باہر نکلنا ناگزیر ہو تو اپنا سر ڈھانپ کر نکلیں۔ خواتین اسکارف کا استعمال کریں اور مرد حضرات اور بچے کیپ کا استعمال کریں۔ سیاہ رنگ کا استعمال کم سے کم کریں یہ سورج کی منفی شعاعوں کو جذب کرتا ہے۔ سن گلاسز کا استعمال بھی فائدے مند ہے اس کے استعمال سے آنکھوں کی الرجی سے بچا جاسکتا ہے۔ یاد رہے کہ آئینے پر چہرہ گرما کی وبا کی تیاری ہے۔ پیاز بھی جیب میں رکھنے سے لو لگنے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ خاص کر لو چٹنے والے دنوں میں ان چند احتیاطی تدابیر سے مہلک اور ناگہانی امراض سے بچاؤ کیا جاسکتا ہے۔



### پینے والے پیزوں کی تیاری

موسم گرما کی شروعات سے پہلے ہی ہمیں سوتی اور لان کے پیزے تیار کر لینے چاہئیں کیونکہ ان پیزوں میں گرمی کم سے کم محسوس ہوتی ہے، جو لوگ جھگ اور چست پیزے پینے کے شوقین ہوتے ہیں انہیں چاہئے کہ وہ اپنے ٹاپ میں رو بدل کر وائیں کیونکہ گرمیوں میں ڈھیلے ڈھالے پیزے پینے چاہئیں تاکہ قدرتی ہوا جسم میں مس ہو اور پسینے کی وجہ سے الجھن نہ ہو۔ اسی طرح زیادہ گرمی سے بیزاری محسوس ہونے لگتی ہے اور ایک بہت ضروری بات جب بھی گرمیوں کے پیزے خریدیں ہلکے رنگ کے پیزوں کو ترجیح دیں کیونکہ گرمیوں میں نہایت ہلکے رنگ کے پیزے نہ صرف آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں بلکہ انسان کی طبیعت کو پرسکون رکھنے کا باعث بھی بنتے ہیں۔ اس سال تمام نامی گرامی لان کے ڈیزائنرز نے اب تک مارکیٹ میں Pastel Colours کے ساتھ لمبوسات متعارف کرائے ہیں۔

### اسکارف اور کیپ کا استعمال

اس موسم میں گھر سے باہر نکلنا بہت دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ سورج کی چمش اور گرم ہوائیں نہ صرف جلد کو جھلسا دیتی ہیں اور لو لگنے کا بھی ڈر لگا رہتا ہے۔



### مشروبات کا استعمال (لیموں پانی اور ستو)

گرمیوں میں ٹھیلے غذائیں نہیں کھائی جاتیں بلکہ کھانے پینے کا بالکل بھی جی نہیں کرتا، دل چاہتا ہے کہ ٹھنڈے مشروبات سے پیاس بجھائی جائے۔ اس

وجہ سے ہی مارکیٹ میں مختلف اقسام کے مشروبات متعارف ہوتے ہیں، لیکن یہ وقتی طور پر تو پیاس بجھا کر تسکین پہنچاتے ہیں لیکن مصنوعی رنگوں اور شکر کی وجہ سے صحت کے لئے بھی مضر ہوتے ہیں۔ اس لئے امی جی آپ اپنے خاندان کے لئے ایسے مشروبات گھر میں تیار کریں جو نہ صرف گرمی میں راحت پہنچانے کا باعث ہوں ساتھ ہی غذائی ضروریات بھی پوری کرتے ہوں۔

یہ مشروب گرمیوں میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے، بازاروں میں با آسانی دستیاب ہوتا ہے لیکن ہر مل یہ دھڑکا لگا رہتا ہے کہ یہ پانی صاف پانی اور معیاری چینی سے بنا ہوا بھی ہے کہ نہیں اس لئے آپ کو چاہئے کہ گھر میں ہی بنائے گا اہتمام کریں یہ بہت جلدی اور با آسانی بننے والا مشروب ہے۔ اس موسم میں لیموں پانی کے ساتھ ساتھ پھلوں کے عرقیات کے شربت بھی فرحت بخشتے ہیں۔ آپ ایسا کریں کہ ایک ہی بار شیرا تیار کر کے آٹس کیوز کی شکل میں ذخیرہ کر لیں۔ شیرے کے لئے ایک کلو چینی، ایک لیٹر پانی میں شامل کر کے چولہے پر چڑھادیں اور مٹا فو قہ چھچھاتی رہیں جب چینی پانی میں حل ہو جائے اور تھوڑا گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے نیچے اتار لیں اور ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بوتل میں بھر کر فریج میں رکھ دیں یا آٹس کیوز ٹرے میں محفوظ کر لیں۔ اب جب بھی ضرورت پیش آئے، اچانک مہمان آ جائیں یا خود آپ کو درکار ہو تو پانی میں شکر گھولنے کی زحمت سے بچیں گی، فوراً شربت تیار ہوگا اور اس سکھڑاپے کی مدد سے وقت بھی بچا لیں گی۔ جن لوگوں کو گرمیوں میں BPLow ہونے کی شکایت رہتی ہے یہ ان لوگوں کے لئے بھی بہت ہی مفید ہے۔ اس مشروب سے نہ صرف بی پی کنٹرول میں رہتا ہے ساتھ ہی ساتھ نمکیات کی کمی بھی دور ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ستو تربوز کا شربت اور پینا کیری کے شربت بھی لو لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔

### دن میں دو بار یعنی صبح و شام نہانا

یوں تو روز نہانا صحت مندر بننے کے لئے ضروری ہے لیکن موسم گرما میں نہانے کی افادیت اور بڑھ جاتی ہے۔ نہانے کے بعد تازگی کا احساس ہوتا ہے لیکن گرمیوں میں بھی کتنے پانی سے نہانا چاہئے اور نہانے کے فوراً بعد اسے سی اور بچکے کے سامنے ٹھنکنا چاہئے یہ صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔

### غذائیں لسی اور میٹھی لسی

غذائیں اور میٹھی لسی کو گرمیوں میں اپنی غذا میں شامل کرنا چاہئے اور اپنے بچوں کو بھی ضرور دینا چاہئے۔



اکثر لوگ گرمیوں میں کچھ بھی کھا لیتے ہیں تو چیز اہیت ہو جاتی ہے۔ دی یا لسی السر اور چیز اہیت کو ختم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ فالسے کا شربت اور پیاز کا استعمال من اسٹروک لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگر گرمیوں میں ہم اپنی غذا پر توجہ دیں، باہر نکلنے سے پہلے احتیاطی تدابیر اپنائیں جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ اس موسم کی شدتوں کا مقابلہ کرنے کی سکت نہ بڑھ جائے۔ موسم تو مرنے مارنے پر چل سکتا ہے مگر آپ کی تھوڑی سی حکمت عملی اور گھرداری کے رموز سے واقفیت کئی مسائل سے نبھنے میں مدد دے سکتی ہے تو پھر بتائیے امی جی کچھ کیا ہوم ورک؟



# HINI... سوائن فلو سے جنگی بنیادوں پر نپٹے

یہ دائرل انفیکشن ہے جن کی کوئی اینٹی بائیوٹکس نہیں ہوتی

ڈاکٹر خواجہ علی شاہ

سب سے پہلے سوائن فلو کا تذکرہ 1918ء میں سائیکیا، اس کے بعد 1930ء میں یہ یا قاعدہ ایک وائرس کے طور پر دریافت ہوا۔ گذشتہ چند ماہ سے یہ وائرس روس، یوکرین، سیریا، اسکاٹ لینڈ، بھارت، ایران اور اب پاکستان کو اپنی لپیٹ میں سسل رہا ہے۔

تکتے ہیں۔ خیال رہے کہ مومن کے ساتھ ساتھ اعصابی بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ اگر قدرتی طور پر مدافعتی نظام وائرس پر قابو نہ پاسکے تو Antiviral ادویات کا استعمال کیا جانا ضروری ہوتا ہے۔

## احتیاطی تدابیر

متاثرہ افراد کو بھرپور فینڈ لینی چاہئے، پانی اور پھلوں کے عرقیات کا زائد استعمال کرنا چاہئے۔ صحت مند افراد کے لئے بھی لازم ہے کہ ناک کو Cover کر کے چھینکے کی عادت اپنالیں۔ متاثرہ شخص کے استعمال شدہ ٹشو پیپر ز اور رومال یا تولیہ علیحدہ رکھیں۔

بار بار ہاتھ دھوئیں خاص کر واش روم جانے کے بعد، کھانے سے پہلے، کھانا پکانے سے پہلے اور بعد میں، گھر کی صفائی کے بعد، پانی نہ میسر ہو تو جینڈ سینی ٹائزر سے ہاتھ صاف کئے جائیں۔ متاثرہ شخص کے بستر کی چادر، کبیل، بگیہ بدلتے رہیں اور دھوپ میں کچھ دیر رکھ دیں۔ اس کے قریب رکھے فرنیچر کی ڈسٹنگ متعدد بار کریں۔ لوگوں سے ملاقات میں کچھ کمی کریں۔

سوائن فلو بیکٹیریل و بائیں لہذا کوئی اینٹی بائیوٹکس مرض کا علاج نہیں کر سکتا۔ اگر آپ زچگی کے مراحل میں ہوں تو فلو سے بچنے کی حتی الامکان کوشش کریں، کیونکہ متوقع ماؤں کو دائرل اور بیکٹیریل امراض لاحق ہونے پر موثر ترین ادویات مہیا نہیں کی جاسکتیں۔ وہابی امراض کا شکار ہونے کی وجہ سے ماں اور ہونے والے بچے کی جان کو خطرات لاحق ہوتے ہیں۔

سوائن فلو کے وائرس کی ایک قسم HINI انسانوں کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے۔ اس کی ویکسین پاکستان میں دستیاب ہے تاہم اب ایسی بھی ویکسین میسر ہے تو جوتیوں اقسام کے انفلوئنزا وائرسز سے محفوظ رکھتی ہے۔ اگر مریض کی عمر دس برس سے زائد ہو تو ایک ہی ٹیکا کافی ہے، لیکن دس برس سے کم عمر بچوں میں ایک ماہ کے وقفے سے دو ٹیکے لگائے جاتے ہیں جبکہ حفاظتی ٹیکا لگوانے کے 3 ہفتوں بعد مریض مکمل طور پر محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس مدافعتی ٹیکے کا اثر ایک برس تک قائم رہتا ہے۔

ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ مریض کے چھینکے یا کھانسنے کے دوران تھوک کے اڑنے والے ذرات بھی فلو کی لپیٹ میں لاسکتے ہیں۔ ہاتھ دھونے کی ہدایت یوں کی جاتی ہے تاکہ ہاتھوں سے کام کرنے، کھانا کھانے یا کھانے کی اشیاء فروخت کرتے وقت کسی انسان سے ہاتھ چھو جائے یا غذا سے چھو جائے تو بھی مختلف بیماریوں کے وائرس منتقل ہو سکتے ہیں۔

## سوائن فلو کی علامات

یہ ایک قسم کا نزلہ ہے اس لئے ناک سے پانی بہنا سب سے پہلی علامت ہے۔ مسلسل کھانسی، بخار، گلے کی خرابی، شدید جسمانی تھکن، تھکے کی شکایت، بھوک کی کمی اور سر درد پرنا شامل ہے۔

پبلک ٹرانسپورٹ، اسپتالوں، جوم کی دیگر جگہوں اور بڑے اجتماعات میں جانا ضروری ہو تو ماسک پہن کر جانا درست عمل ہے۔ کیونکہ بہت سے لوگ راستوں میں تھوکنے کی بری عادت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ کھانسنے اور چھینکنے ہوئے ناک اور منہ پر رومال نہیں رکھتے، یوں فضا میں Droplets پھیلنے

2016ء میں صحت کے حوالے سے صوبہ پنجاب سوائن فلو سے لقمہ اجل بن چکا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق سوائن فلو سے سب سے زیادہ اموات راولپنڈی میں ہوئیں۔ موسم سرما میں نزلہ، زکام اور مومن کی وہاں پھیلتی ہے۔ سوائن فلو بھی انفلوئنزا کی ایک قسم ہے۔ دوسری جانب WHO نے HINI کے بعد H2N3، H3N2، H3NI، H2NI، HIN2 کے وائرس کی موجودگی سے باخبر کیا تھا۔ یہ تمام مومی وائرس کہلاتے ہیں۔ مغربی ملکوں میں یہ سور کے بالوں اور گوشت کے مضر اثرات کے باعث پھیلتا ہے اور پاکستان جیسے مسلمانوں کی آبادیوں میں یہ دیگر جانوروں اور انسانوں سے پھیلتا ہے۔ یہ وائرس 60 برس سے زائد عمر کے افراد اور 5 برس سے چھوٹی عمر کے بچوں کو آسانی سے اپنا شکار بنالیتا ہے۔ علاوہ ازیں ایسے افراد جن کا مدافعتی نظام کسی بھی سبب سے کمزور ہو، نئی ماؤں یا دسے کے مریضوں کے لئے بھی خاص احتیاط اختیار کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ موسم سرما کے رخصت تک اور گرمیوں میں بھی تھوک اور بلغم کو ضائع کرنے کی





## ذہنی معذورین کو ہنرمند بنانے والا پہلا ادارہ

اپنی مدد آپ کے تحت کام کرنے کا جذبہ صادق

باسکٹ بال اور Tae Kwon Do کی تربیت حاصل کرتے ہیں۔

### ایڈیشنل اوپیکس

KVTC نے اپنے قیام سے اب تک 1,015 میڈلز جیت کر پاکستان کا نام روشن کیا ہے۔ یہ 1992ء سے ایڈیشنل اوپیکس میں حصہ لے رہے ہیں۔ محسن اعظم نے باسکٹ بال ٹیم کی سربراہی میں پاکستان کی نمائندگی کرتے ہوئے سلور میڈل جیتا۔ یہ مقابلے 2015ء میں لاس اینجلس کے مقام پر منعقد ہوئے تھے۔

### VISION 2025

- ہمارا مہم ارادہ ہے کہ ہم اگلے دس برسوں میں اپنے قہرانی یونٹوں، کاؤنسلنگ، تربیتی مرکزوں اور ادارے کی گنجائش میں بہتری لائیں۔
- اپنے منصوبوں کی تکمیل کے لئے اثر پذیر بری کو بہتر بنج پر لائیں۔
- خصوصی ماہرین تعلیم کی خدمات لے کر ادارتی انفراسٹرکچر بہتر بنائیں اور پیشہ ورانہ تربیتوں کا نظام قائم کریں۔
- مختلف تخلیقی کاموں اور ورکشاپس کے لئے مناسب جگہ دستیاب ہو سکے۔
- اپنے مرکز کو اعلیٰ ترین سطح کا قومی ادارہ بنالیں تاکہ خصوصی تعلیم کے اسکولوں کی معاونت کی جاسکے۔

ہمارا مطمح نظر یہ بھی ہے کہ KVTC کو ایک Hub بنا کر بہترین ماہرین تیار کریں جو معذور افراد کو اپنی مشکلات سے نبرد آزما ہونے کے لئے تیار کرے۔

اس منصوبے کے تحت ہم ایسی رہنما کتب شائع کرتا جا رہے ہیں جو مخصوص زبان اور خصوصی قواعد و ضوابط کے مطابق ہو۔ یہ کتب والدین، اساتذہ، تربیتی ماہرین، آجروں اور ماحقق افراد کو رہنمائی کے لئے دستیاب ہو سکے۔

### معذور افراد کی بین الاقوامی نمائش 2015ء

26 نومبر 2015ء کو منعقد ہونے والی پاکستان کی پہلی معذور افراد کی بین الاقوامی نمائش نے 5000 سے زائد بچوں، اساتذہ اور تعلیمی اسکولوں کے نمائندگان کو ایک پلیٹ فارم مہیا کیا۔ اس نمائش کے ذریعے خصوصی/معذور افراد کو اپنی ہنرمندی، صلاحیت، قابلیت اور کارناموں کو دنیا کے سامنے لانے کا موقع ملا۔ جس سے یہ ثابت ہوا کہ بظاہر معذور افراد حقیقتاً مختلف قابلیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس نمائش کے ذریعے انہیں اس بات کا احساس دلانے میں مدد ملی کہ وہ عام افراد سے مختلف نہیں اور وہ بھی عام معاشرتی تقریبات میں ہنر کی ہمدردی، پابندی اور روک ٹوک کے حصہ لے سکتے ہیں۔ پاکستان میں پہلی بار آٹو انڈسٹری کی تکنیکی معاونت کے ساتھ ویڈیو، کار میٹری، پینٹنگ اور آٹو موٹیو اپرے کی تربیت شامل کی گئی جس کے لئے Deutsche Gesellschaft for International Zusammenarbeit (GIZ) کا تعاون شامل رہا۔ KVTC نے اس اعلیٰ تکنیکی اور ماہرانہ شعبے کی تربیت فراہم کر کے معذور افراد کو پیچیدہ صنعتوں میں نمایاں کارکردگی پیش کرنے کا موقع دیا۔

### بین الاقوامی تحریک لندن 2012ء اولمپک گیمز

اس منصوبے کے تحت برٹش کونسل اور برطانوی کھیلوں کے ادارے دنیا بھر کے نوجوانوں کی کھیلوں کی سرگرمیوں کو فروغ دیتے ہیں۔ پاکستان میں صرف Intellectually Challenged Institute یہ فریضہ ادا کر رہا ہے۔

### KVTC میں کھیلوں کی سرگرمیاں

زیر تربیت افراد کو اچھلیک سرگرمیوں میں شریک کیا جاتا ہے جہاں وہ قومی اور بین الاقوامی سطح کے مختلف کھیلوں مثلاً فٹ بال، کرکٹ، Boccia، میٹ بال،

کراچی ووکیشنل ٹریننگ سینٹر یعنی پیشہ ورانہ تعلیم تربیت کا یہ ادارہ اگست 1991ء میں قائم کیا گیا۔ الرمن ہاسل یعنی ادارے کی اقامت گاہ کا افتتاح مئی 2003ء میں عمل میں آیا۔ مختلف ذہنی بیماریوں مثلاً Dyslexia (زبان کی لکھڑاہٹ) اور Dyscalculia ADHD سے مکمل ذہنی پسماندگی مثلاً آئی کیو کا 70 یا اس سے بھی کم درجے کے بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی نشوونما اور سیکھنے کے عمل میں پیشہ ورانہ مہارت مہیا کرنا شامل ہے۔

### اسٹاد

ووکیشنل ٹریننگ کا پروگرام سندھ ٹیکنیکل ایجوکیشن اور ووکیشنل ٹریننگ اتھارٹی STEVTA سے رجسٹرڈ شدہ ہے۔ ISO 9001:2008 Certification کے مطابق ادارہ پیشہ ورانہ مہارتوں میں ممکنہ حد تک اعلیٰ معیارات کا تعین کر کے خدمات پیش کرتا ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ ذہانتوں کی تشکیل کے لئے چیلنج قبول کر کے ہم نئی مہارتوں کو سیکھ سکتے ہیں اور اسی طرح معاشرے کے کارآمد اور ذمہ دار شہری بن کر فعال کردار ادا کر سکتے ہیں۔

### کسب کردہ ہنرمندی

پاکستان میں پہلی بار ذہانتوں کے چیلنج قبول کرنے والے افراد نے صحیح معنوں میں زندگی کا تجربہ کیا۔ وہ کام کرنے کے لائق تھے، طلباء کے تبادلوں اور انٹرن شپ پروگرام کے تحت برطانیہ میں ان کی کارکردگی فہم لاشال رہی۔

### ملازمتوں کی دستیابی اور خدمات

حال ہی میں 500 سے زائد گریجویٹس کرنے والے تربیتی افراد کو مختلف ملٹی نیشنل کمپنیوں اور بینکوں میں ملازمت دی گئی۔



## 7 سہولت آمیز اشیاء رکھیں بچوں کو مشغول جھولا اور جھولا پٹیاں بچوں کی نشوونما کے اہم جز بھی ہیں

مغربی ملکوں کے ساتھ ساتھ اب ہمارے ہاں بھی بچوں کو جھولوں میں لٹانے کا تصور معدوم ہوتا جا رہا ہے مگر اب سمجھدار ماؤں نے جھولوں کی مخالفت کرنے والوں کے استدلال کو مسترد کر دیا ہے اور جھولوں اور جھولا پٹیوں کو بچوں کی نشوونما کے لئے ضروری قرار دیا ہے۔ ذیل میں ہم چند جدید قسم کی مصنوعات سے متعلق شائع کر رہے ہیں۔

### پروگرامنگ ٹولز Programming Tools

آج ہم ڈیجیٹل دور میں رہ رہے ہیں جہاں اسمارٹ فونز، کمپیوٹرز اور ٹیبلٹس زندگی کے لازمی جز بن چکے ہیں۔ ایسی ہی بچوں کی ایک Game ہے جس میں بچے رنگدار ٹول استعمال کر کے Drag & Drop سے پروگرام میں شامل ہو کر کچھ نیا بنانا سیکھتے ہیں۔



### روبوٹس

گزر رہا ہے وہ وقت جب چھوٹے بچے کھلونوں میں گاڑیاں اور چھوٹی بچیاں گاڑیاں گڈوں سے کھیل کر تھیں اب بچے نئی ٹیکنالوجی سے مزین کھلونے خریدتے ہیں چنانچہ جدید دنیا میں بچوں کے کھیلنے کے لئے اسی طرز کے کھلونے روبوٹس مارکیٹوں میں فروخت کے لئے دستیاب ہیں۔



### خاص چمچ

عام طور پر بچے چمچ کے ساتھ کھیلنے ضرور ہیں مگر کھانے میں کم ہی دلچسپی لیتے ہیں، جیسے ہی چمچ میں رکھ کر کوئی چیز دی جائے وہ مزاحمت کرتے ہیں وہ اسے دوا سمجھتے ہیں اب جدید مصنوعات میں ایک ایسی بوتل بنائی گئی جس میں بچے کو پلایا جانے والا لیکو نیڈ بھر دیا جاتا ہے اور چمچ بچے کے منہ کے پاس رکھ کر دبانے سے یہ لیکو نیڈ منہ میں چلا جاتا ہے۔ یہ ماؤں کے لئے اچھی سہولت آمیز اشیاء ہیں۔



### واکنگ ونگز Walking Wings

ہم میں سے کئی مائیں بچوں کو اپنے ہاتھوں سے چلانا سکتی ہیں۔ بچے ہر بار آپ کا ہاتھ پکڑ کر نہیں چلتے بلکہ وہ اپنے انداز سے چلنا سیکھ جاتے ہیں۔ عام طور پر ایک چیز کو تھام کر آگے بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ وہ کسی بھی مددگار چیز کے بارے میں کوئی تحقیقات نہیں کرتے کہ آیا یہ ان کے چلنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے یا نہیں۔ بسا اوقات وہ فرنیچر کے بجائے وزن میں ہلکی کرسی یا میز کے سہارے آگے بڑھتے ہیں اور وزن برقرار نہیں رکھ پاتے، مگر جاتے ہیں۔ بچوں کی مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیوں نے Walking Wings متعارف کرائے ہیں۔ یہ ونگز بنیان کی طرح کی ہیں جسے پچھلے لیٹا ہے اور Galluses (کاندھوں پر سے لٹکانے والی سہارے کی پٹیاں) پکڑ کر بچے کے توازن کو برقرار رکھا جاسکتا ہے اور اس کوشش میں پچھلے قدم اٹھانا اور قدم بھرنا سیکھ لیتا ہے۔ ماضی میں بچوں کے لئے Walkers ہوا کرتے تھے جسے جسمانی نشوونما میں موثر نہ پائے جانے کی وجہ سے تقریباً متروک کر دیا گیا ہے۔

### بے بی کیپر Baby Keeper

قدیم زمانے میں گاؤں دیہاتوں میں اب بھی چھوٹے بچوں کو درختوں کی مضبوط شاخوں کے ساتھ کپڑے کی جھلی باندھ کر لٹا دیا جاتا ہے۔ مائیں جھولے دے کر انہیں ہلاتی رہتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ اپنے کام بھی کرتی رہتی ہیں۔ اسی طرح چار پائیوں کے ساتھ بھی کپڑے کے جھولے بنا کر کام لیا جاتا رہتا ہے۔ آج کل اس کی ترقی یافتہ شکل بے بی کیپر کی شکل میں عام دستیاب ہے جس میں بچے کو Pack کر کے کمر پر یا کسی سہارے سے لٹکا دیا جاتا ہے۔



# ان 9 غذائی اشیاء کو کبھی فریج میں نہ رکھیں

تاکہ غذائیت برقرار رہے



## ڈبل روٹی

ڈبل روٹی کو بھی فریج میں نہ رکھئے ورنہ یہ جلد خشک ہو جائے گی۔ اگر آپ دو دن میں اسے استعمال کر لیں گی تو فریج میں رکھ لیجئے ورنہ کمرے ہی میں رکھا رہنے دیں۔



## کافی

اگر آپ فریج میں کافی رکھ دیں گی تو اس کا ذائقہ ختم ہو جائے گا اور اس کی مہک فریج میں بس جائے گی۔ آپ کچن کینٹ میں رکھ دیجئے۔ اس کا ذائقہ اور تازگی برقرار رہے گی۔



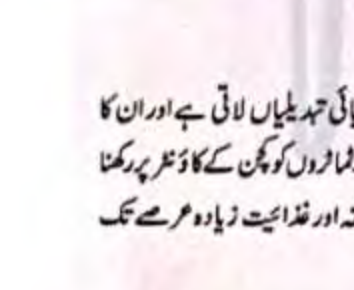
## شہد

اسے بھی فریج میں ذخیرہ کرنا ضروری نہیں ہے۔ باہر کے درجہ حرارت میں کبھی خراب نہیں ہوتا بس آپ کو اس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کرنا ہوتا ہے۔ فریج میں رکھنے سے شہد کی قلمیں بن جاتی ہیں۔



## لہسن

لہسن فریج میں رکھنے سے نرم اور پھپھوندی زدہ ہو سکتا ہے۔ فریج کے مقابلے میں لہسن کو کچن کی کسی خشک اور خشکی جگہ پر رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔



## ٹماٹر

سرد درجہ حرارت ٹماٹروں میں بھی کیمیائی تبدیلیاں لاتی ہے اور ان کا ذائقہ متاثر ہو کر خراب ہونے لگتا ہے۔ ٹماٹروں کو کچن کے کاؤنٹر پر رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے جہاں ان کا ذائقہ اور غذائیت زیادہ عرصے تک برقرار رہتا ہے۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ فریج میں غذاؤں کو ذخیرہ کرنے سے یہ بہت دنوں تک تازہ اور صحیح حالت میں رہیں گی۔ اصل میں کچھ اشیاء فریج میں نہ رکھنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ یہ اشیاء فریج میں خراب ہونے لگتی ہیں لہذا انہیں کمرے کے معمول کے درجہ حرارت میں ہی رکھنا درست ہے۔



## زیتون کا تیل

زیتون کے تیل کو فریج میں رکھنے کے بجائے باہر ہی کسی ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھ سکتی ہیں۔ فریج میں رکھنے سے یہ گاڑھا ہو کر سخت ہو سکتا ہے۔



## خربوزے

ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ خربوزوں کو فریج میں رکھا جائے تو اس میں شامل متعدد اینٹی آکسیڈنٹس ختم ہو جاتے ہیں۔ ایک امریکی تحقیق کے مطابق خربوزوں کو کمرے ہی میں رکھنا بہتر ہوتا ہے۔ فریج میں رکھنے سے بیٹا کیروٹین بھی ضائع ہوتے ہیں جو ہمیں صحت مند جلد اور بینائی کے لئے لازماً درکار ہوتے ہیں۔ فریج کی ٹھنڈی ہوا اینٹی آکسیڈنٹس کی نشوونما کو ختم کر دیتی ہے۔

## آلو

سرد درجہ حرارت میں پائے جانے والے نشاستے کو شوگر میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اس کے ذائقے میں ہلکی سی متحاس شامل ہو جاتی ہے۔ آلوؤں کو 45 فارن ہیٹ درجہ حرارت میں ہی رکھنا بہتر ہے یعنی آپ کسی بھی کافد کے لفافے میں ڈال کر کچن ہی کے کینٹ میں رکھ سکتی ہیں، البتہ سورج کی روشنی میں رکھنا مفید نہیں۔

پیاز کو کوئی بھی فریج میں نہیں رکھنا ہم اس کی بو کے سبب بھی احتیاط برتتے ہیں۔ دراصل اس سبزی کو تازہ رہنے کے لئے ہوا کی ضرورت ہوتی ہے لہذا اسے بھی کچن یا ہینٹری میں رکھ سکتی ہیں البتہ آلوؤں کے قریب نہ رکھیں کیونکہ پیاز سے ایسی تیزابیت اور نمی خارج ہوتی ہے جو آلوؤں کو جلد خراب کر سکتی ہے۔



# کونسول... ایک ہمہ صفت فرنیچر پیش

آرائشی تختہ جو دیوار کو سہارا بھی دے اور سجائے بھی



فرنیچر میں اب بات صوفوں، بک شیلف، اسٹولز، کرسیوں، میزوں، دیوان سے آگے بڑھی ہے۔ لوگ چھوٹے اور وسیع ہر طرح کے گھروں میں آرائشی آئینے خوبصورت کاروبار اور فریٹوں کے ساتھ دیواروں کی زینت بنانے لگے ہیں۔ مناظر فطرت، تجریدی عضویاتی یا جیومیٹرک تصاویر کے ساتھ ساتھ خطاطی کے فن پاروں کی آرائشی اور بھی دلکش ہو جاتی ہے، جب آپ اپنی تھوڑی سی بچت کو شاندار طریقے سے قابل دید بناتی ہیں۔

## یہ بہت ہی ہمہ صفت قسم کا فرنیچر پیش ہے

فرنیچر بنوانے اور پھر اس کی جگہ متعین کرنے میں بھی خاص جہا لیاقتی اور خوبصورت ہونا چاہیے۔ اگر آپ راہداری میں سادہ ابتدائی اشکال ہندی وضع کی نقاشی پر مشتمل Console آویزاں کرتی ہیں تو کمرے داخل ہونے سے پہلے خوبصورت تاثر ملے گا۔ راہداری کو ایسا ہی دلکش چاہئے کہ پہلا قدم رکھتے ہی مہمان کے دل سے واہ لگے۔

5- آپ خود ڈیزائن کر سکتی ہیں  
آپ نے کئی مرتبہ صوفے بنانے والے کارگر کو اس کے ہتھ کم چوڑے زیادہ چوڑے رکھنے اور پشت کی لمبائی کم یا زیادہ کرنے کا مشورہ دیا ہوگا۔ آپ اپنا Console خود ڈیزائن کر کے اچھوتے انداز کا Piece کر دیا ہے۔ آپ کے خیال میں اور بڑا وقت گھر کے کسی گوشے میں پنڈ فرنیچر Piece کو رکھنے کی گنجائش نہیں نکلتی۔ انتظار کیجئے ایک بار پھر پورے کا جائزہ لیجئے۔ راہداری سے لے کر لاؤنج، ڈرائنگ روم سے برآمدے تک کہیں نہ کہیں کوئی دیوار ضرور اس قدر سپاٹ ہوگی جسے دل اور پرکشش بنانے کے لئے آپ اپنا Console یہاں نصب کر سکتی ہیں جب کبھی آرائش خانہ کا فیصلہ ہو گیا ہو آپ نئی اور پرانی فرنیچر مارکیٹ لے کر نمبر مارکیٹ تک ایک آدھ چکر لگایا کیجئے۔ آپ کو کوئی نہ کوئی دلچسپ تخیل نے سرے سے آرائش کرنے پر اکسائے گا۔

- 1- یہ لاؤنج کی کشادگی کو ظاہر کرتا ہے  
یہاں آپ کی مرکزی نشست یعنی بڑے صوفے کی پشت پر ایک کم جگہ گھیرنے والا کونسول میز اور اس پر آرائشی آئینہ کمرے کی وسعت میں اضافہ کر دے گا اور یوں بھی آپ صوفے کی پشت پر تصاویر نہیں لگانا پسند کریں گی کیونکہ تصاویر پشت کی دیوار پر آویزاں نہیں کی جاتی ہیں۔  
اگر آپ کے اس کمرے میں Side Tables رکھنے کی گنجائش نہیں تو اس Console پر ٹیبل لیپ رکھا جاسکتا ہے۔
- 2- اسے آپ ڈرائنگ ٹیبل کے طور پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ خوبصورت آرائشی کرسیاں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ چاہیں تو اس آرائشی تختے کو اپنی ڈرائنگ ٹیبل کے طور پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔
- 3- کسی کمرے کا Focal Point یعنی مرکزی نقطہ ارتکاز کا تعین کر کے Console لگائیے  
مغربی ماہرین آرائش Amanda Jane کا کہنا ہے کہ آپ کے Console کو صوفے کی پیچھے چھپنا نہیں چاہئے کیونکہ اس کی ٹانگوں پر بیٹے ڈیزائن کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ اسی کے گرد ہنرمند کی کاریگری ظاہر ہوتی ہے۔
- 4- راہداریوں کو سجانے کا بہترین ہنرمند ہے

آج ہم Console کی بات کر رہے ہیں جو ایک ایسا آرائشی تختہ ہے جو بظاہر آدمی میز کی شکل اختیار کئے ہوتا ہے اور دیوار کے سہارے ایسا تھوڑا ہوتا ہے۔ اس کے سامنے کے حصوں کو آرائش سے سنوارا جاتا ہے اور پچھلی جانب دیوار سے چسپاں ہونے کے باعث آرائش کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسا نہیں ہے کہ کونسول کوئی نیا فرنیچر آئٹم ہے یہ 17 ویں صدی میں اٹلی کے مکانات، اقامت گاہوں، ریستورانوں اور ہوٹلوں میں سجایا جاتا تھا۔ پہلے پہل یہ آدھا تختہ ماربل کے میٹریل میں بھی بناتا تھا اور 1675ء سے 78ء تک روم میں بھی اسے بنانے کا رواج تھا۔ اس وقت انسانی اشکال، چیلوں، مختلف پرندوں، سمندری حیات اور شہدائوں کی مانند لہریے دار سجاوٹ کو پسند کیا جاتا تھا لہذا مجسمہ سازی کے فن سے اکتساب کر کے کمرے کی سجاوٹ کا یہی انداز بہت عرصے تک مقبول رہا۔ اس تختے کی ٹانگوں کو خط مستقیم سے منحنی سطح سے ابھارا جاتا تھا اور اسے دائرہ نما ساخت دی جاتی تھی۔ اس وقت بھی ان کونسولز کے اوپر دیواری سطح پر آرائشی آئینے لگائے جاتے تھے۔

یورپ کے فن فرنیچر سازی کے ماہرین نے 18 ویں صدی میں ساگوانی اور صندل کی لکڑی سے یہ آرائشی تختے بنائے جو آج بھی متعدد اشکال کے ساتھ عوامی تعمیراتی اداروں کا پسندیدہ فرنیچر ہے۔ ذیل میں ہم آپ کو Console Tables کے استعمال کے چند انداز بتا رہے ہیں، دیکھئے تو تھوڑی سی ذہانت کے ساتھ ان تختوں کو کس طریقے سے استعمال کیا جانا ممکن ہے...

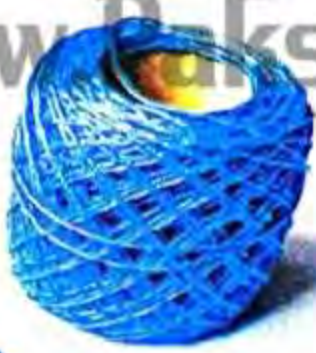


## ان کا میٹر مل کیسا ہونا چاہئے؟

بیشتر خواتین لکڑی کی میزوں کی تیاری و خریداری میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ اگر آپ لکڑی کے میٹر مل میں Oak یا اخروٹ کی لکڑی کا انتخاب کریں اور چاہیں تو اسے رنگاری تاثر دیں یا کوئی گہرا رنگ چنٹ کر والیں، اچھی لگیں گی۔ جدید تصورات پر مبنی آرائش کے ساتھ اچھا تاثر دیں گی۔  
کامل آئینے پر مشتمل Console میز کو زیادہ تر خواتین پسند کرتی ہیں اور یہ عموماً صوفے کے کمرے میں رکھی جاتی ہیں۔ یہ نسوانیت کے ساتھ ساتھ کشادگی کا تاثر ابھارتی ہیں۔  
چوڑے اور مختلف دھاتوں سے بنی میزیں بھی جدید ترین آرائشی نکات کے ساتھ ہم آہنگ ہوتی ہیں۔

## Console Tables کی چند اقسام

- آپ درازوں والی ٹیبل بھی لے سکتی ہیں۔ یہ ہمہ صفت اس طرح ہے کہ بظاہر آرائش کا تاثر دینے والی اس میز کی درازوں میں آپ قیمتی کافذات، اشیائے قیمتی، اہم چاہیاں اور دیگر دستاویزات کو ذخیرہ کر سکتی ہیں۔
- کھانے کے کمرے میں رکھی جانے والی اس میز کو نشستوں سے قدرے فاصلے پر رکھا جاسکتا ہے اور اس پر دو بڑی جسامت والے ٹیبل لیپس رکھے جاسکتے ہیں۔
- آپ چاہیں تو اسے ڈینک کے طور پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اگر اسٹڈی میں رکھی جائیں تو بوقت ضرورت یہاں لکھنے لکھانے کا کام انجام دیا جاسکتا ہے۔



## کروشیا ورک... بنت کاری کا دلکش انداز

قدیم روایت، جدت کے ساتھ

فرمین ریاض

روایات کتنی ہی قدیم ہو جائیں، چاہے فیشن کے روپ ہر روز بدلتے رہیں لیکن یہی روایت پھر کسی نہ کسی صورت رجحان کا حصہ بنتی ہے۔ اب کروشیا ورک کو ہی دیکھ لیں ہے تو یہ ایک قدیم ہنر، لیکن اب اس ہنر کو بیگز، جیولری، جوتوں وغیرہ میں جس خوبصورتی سے استعمال کیا جا رہا ہے وہ واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ کروشیا سے بنے بیگ نہ صرف دیکھنے میں جاذب نظر ہیں بلکہ پائیداری میں بھی بے مثال ہیں۔ کروشیا سے بنی جیولری پہننے میں ہلکی اور دیکھنے میں منفرد اور خوبصورت ہوتی ہے۔

پہلے کروشیا ورک کے لئے صرف دھاکہ استعمال کیا جاتا تھا پھر پتلا اون اور رنگ برنگے موتی بھی استعمال کئے جانے لگے اور اب جدید مشینوں کی مدد سے اس کو تیاری کے وقت فیمرک کے ساتھ بھی بنایا جا رہا ہے۔ گھروں کی آرائش و زیبائش کے شوقین اور فارغ اوقات میں کوئی مشغلہ تلاش کرنے والی خواتین، بنت نئے انداز میں کروشیا کی مدد سے بڑی دیدہ زیب اشیاء بھی بناتی ہیں مثلاً اگر گھر میں بہت سے پلاسٹک بیگز جمع ہو گئے ہوں تو انہیں کاٹ کر کروشیا کی مدد سے گھریلو استعمال کی اشیاء جیسے باسٹ، پھول دان، نشو پچہ بکس اور کئی دوسری اشیاء بنائی جاسکتی ہیں۔

پاکستان میں خواتین کو کشیہ کاری اور کروشیا ورک کی تربیت دینے کے لئے کئی مراکز بھی موجود ہیں نیز بہت سی خواتین گھریلو کراچی خاصی آمدنی بھی حاصل کر سکتی ہیں اس کے ذریعہ سے متعلق مارکیٹ میں متعدد کتابیں اور انٹرنیٹ پر بھی مفید معلومات دستیاب ہیں کیونکہ یہ ایسا کام ہے جس کے لئے تعلیم کی نہیں بلکہ ہنرمندی کی ضرورت ہے۔ یہ کہتا ہے جانہ ہوگا کہ کروشیا کا فن جتنا ایشیا میں مقبول اور پسند کیا جاتا ہے اسی قدر مغرب میں بھی پسند کیا جا رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس فن میں مزید جدت لائی جا رہی ہے اور اس کی مقبولیت میں دن بدن اضافہ ہی ہو رہا ہے۔

امریکہ میں خواتین کو کروشیا ورک کی تربیت دینے کے علاوہ ہر برس اس حوالے سے ایک کانفرنس کا انعقاد ہوتا ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو اس ہنر سے متعلق معلومات اور تربیت فراہم کی جاسکے۔ بہت سے افراد فنڈنگ کے لئے بھی کروشیا سے بنی اشیاء تیار کرواتے ہیں، جن کی فروخت سے حاصل ہونے والی آمدنی اور بے اوقات خود مصنوعات بھی پسندانہ ممالک میں بھیجی جاتی ہیں اور ان کی مدد کی جاتی ہے یہ کام غریب طبقے کی خواتین سے معاوضہ دے کر کرواتے ہیں اور پاکستان اور بیرون ملک فروخت کئے جاتے ہیں۔

صدی میں بنائے گئے کروشیا کے بہت سے نمونے مختلف میوزیمز میں موجود ہیں۔ پہلے پہل کروشیا سے کپڑے پر ڈیزائن بنانے کا رواج محض امراء تک محدود تھا، تاہم معاشرے کے دیگر طبقوں میں بھی اس رجحان نے ہندرتج مقبولیت حاصل کی۔ اب کروشیا نہ صرف ایک فیشن ٹرینڈ بلکہ فرصت کے اوقات کا بہترین مصرف اور متعدد خواتین کے لئے معاش کا ذریعہ بھی ہے۔ کئی گھروں میں بزرگ خواتین اکثر فارغ اوقات میں کروشیا کی سوئی پکڑے بڑی سرعت اور مشاقی سے دوپٹے کے پلوؤں اور سجاوٹ کی آرائشی اشیاء بننے نظر آتی ہیں۔

کروشیا ایک خوبصورت فن ہے اس سے آپ ذاتی اور آرائش حسن کے لئے استعمال کی جانے والی تقریباً سب ہی اشیاء بنائی جاسکتی ہیں۔ ہاتھ کے خوبصورت فن اور ہنر کا منہ بولتا ثبوت کروشیا جیولری بھی آج کل بہت پسند کی جا رہی ہے۔ ٹیکسٹس، پریسلٹس، ایئر رنجز اور انگوٹھیوں پر مشتمل جیولری واقعی نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت لگتی ہے بلکہ کم قیمت اور پہننے میں نہایت ہلکی پھلکی ہوتی ہے اب کروشیا میں پز بھی پسند کئے جا رہے ہیں جو آپ کپڑوں کی میچنگ، ایمبرائیڈری کے دھاگوں کے کلرز سے بنا سکتے ہیں۔ کروشیا ورک دیکھنے میں بھی بھلا لگتا ہے۔ اس کے دیدہ زیب ڈیزائن آنکھوں کو بہت بھاتے ہیں۔ دوپٹے کے پلوؤں اور جدید تراش خراش کی قمیضوں کے دامن پر بنے کروشیا کے دیدہ زیب ڈیزائن بہت پسند کئے جاتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ ”کھاؤ من بھاتا پہنو جگ بھاتا“ تب ہی تو خوب سے خوب تر نظر آنے کی خواہش ہر ایک دل میں بھلتی ہے۔ خصوصاً خواتین تو ہر ممکن کوشش میں رہتی ہیں کہ ان کی آرائش اور زیبائش تمام افراد سے منفرد ہو اور وہ سب میں نمایاں نظر آئیں۔ لباس کی تزئین و آرائش کے ضمن میں جہاں فیمرک بے حد اہم ہے وہیں اہلک ورک، پینٹ کرنا اور کروشیا ورک کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ رنگوں اور دھاگوں کے اس مکمل کھیل سے فیشن کی کئی قدروں نے جنم لیا ہے۔ کروشیا کے نت نئے رنگ و انداز نے بھی فیشن میں کئی نئے اسٹائل متعارف کروائے۔ آج میڈیا کی بدولت دنیا ایک گلوبل ویٹیج بن گئی ہے۔ خبروں کی طرح فیشن ٹرینڈ بھی بڑی تیزی سے بدلتے، فروغ بھی حاصل کرتے ہیں اور کروشیا کا شکار بھی ایسے ہی فیشن ٹرینڈز میں کیا جاسکتا ہے۔ اپنی نفاست اور دیدہ زیبی کی بدولت جنوبی ایشیا میں تو کروشیا ورک نے ہر دور میں نت نئے رنگ اور ڈھنگ سے نہ صرف اپنی مقبولیت برقرار رکھی بلکہ فیشن کی دنیا میں جدت کی علامت بھی بنا، خصوصاً خواتین اس سے بنے تیل بوٹوں کی اشیاء کی گرویدہ ہیں۔

کروشیا کی ابتدا کب ہوئی اس بارے میں واضح طور پر نہیں کہا جاسکتا، تاہم تاریخ میں 1830ء کے اوائل میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ بعض مورخین کے مطابق پندرہویں صدی عیسوی میں اس کی ابتدا ہوئی کیٹھولک چرچ کی راہبائیں سجاوٹ کے لئے کروشیا سے لیسر بنا کرتی تھیں۔ آج بھی انھارویں



## امرناتھ... صحت کارکھوالا پھول

Love-lies-bleeding یا امرناتھ کے بیجوں میں چھپی صحت کو پرکھئے

سرخ ارغوانی جھکے ہوئے خوشوں والا پودا جس پر امر پھول اگتا ہے اسے گل جاوید بھی کہتے ہیں۔ اس کے ننھے منے باریک سے چھوٹے چھوٹے بیجوں میں غذائیت کا پاور ہاؤس چھپا ہوتا ہے۔ جدید طبی ماہرین کے مطابق اس کی غذائیت کو دیکھتے ہوئے آپ آئندہ جب بھی سودا سلف خریدنے جائیں امرناتھ کی کچھ مقدار بھی لیتی آئیں، پھر چاہے پزائیاں یا پاستا یا سبزیوں کی سلاڈ چند دانے چمڑک کر اپنی غذاؤں کو صحت بخش بنالیں۔

### یہ کولیسٹرول اعتدال میں رکھتا ہے

یہ غذائی فائبر ہے جسے Phytosterol بھی کہتے ہیں۔ یہ جزو تمام پودوں میں پایا جاتا ہے۔ جب آپ نباتاتی پروٹین پر مبنی غذاؤں کا استعمال کرتے ہیں تو بقیہ تھکاس کے صحت پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً آپ کا بڑھا ہوا کولیسٹرول اعتدال پر آ جاتا ہے۔ بڑھا ہوا کولیسٹرول دل کی بیماریوں بالخصوص دل کے دورے اور فالج کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے اور اس کا ایک حل صحت بخش غذا لینا بھی ہے۔

### امرناتھ کا آٹا

امرناتھ سفوف آٹے کی شکل میں بھی دستیاب ہوتا ہے گوکہ عام پنساریوں کے ہاں نہیں ملتا مگر جدید مارکیٹوں سے دستیاب ہو جاتا ہے، اس کی ایک اہم خوبی چکنائی کو ذخیرہ کرنے سے بچانا ہے اور علاج بالغذا کے طور پر یہ آٹا بے حد کارآمد ہو سکتا ہے۔ اس کے جج فولاد پر مشتمل ہیں اور شاید آپ جانتے ہوں کہ قدرتی طریقے سے فولاد جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھاتا ہے۔ سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے۔ کیمیکلیم، میکیزیم (معدنیات) سے لے کر وٹامنز تک مختلف جسمانی اعضاء کی درست کارکردگی کے لئے اہمیت رکھتے ہیں۔ اب تک آپ جان چکے ہیں کہ کیمیکلیم ہڈیوں کی کارکردگی اور جوڑوں کی صحت کے لئے

### کیونکہ امرناتھ گلڈن فری ہے

تمام ایسے لوگ جنہیں اجناس اور پروٹین ہضم کرنے میں دشواری پیش آتی ہو، جن کا بدن چھریاں نہ ہو اور پیٹ بڑھا ہوا ہو، جو پریشانی کے عالم میں بے تحاشہ کھانے کے عادی ہوں اور اس کے بعد ہاضمے کے مسائل کا شکار ہوں اور چورن یا ہاضمے کی گولیاں کھا کر بھی اطمینان محسوس نہ کرتے ہوں، انہیں ہلکی غذا کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ معدے میں سوزش نہ پیدا ہو۔ گلڈن فری انہی افراد کو باآسانی ہضم نہیں ہوتا چنانچہ اگر ایسے افراد کو امرناتھ کے بیجوں کا استعمال کروایا جائے تو انہیں حیرت انگیز طور پر افادہ ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ نہیں جانتے کہ Amino Acid کا ایک خاص جزو Lysine معدنیات کو جسمانی توانائی میں ڈھال لینے کی عمدہ صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ انٹیکسپٹری ایجنٹ ہے۔ ہر قسم کی سوزش سے محفوظ کرنے والی محفوظ ترین غذا ہے۔ گلڈن فری لائف اسٹائل ہماری توانائی کے ذخائر میں اضافہ کرتا ہے چنانچہ معدے کو آرامش میں مبتلا نہیں کرنا چاہئے، گوکہ یہ مختصر عرصے کے لئے توانائی میں اضافہ کرتی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ خون میں فاسد مادے بھی پیدا کرتی ہے۔

### گل جاوید متعدد دوا منز کا خزانہ ہے

اب تک ہم پھلوں اور سبزیوں کے بیجوں سے متعلق معلومات کا ذخیرہ پیش کرتے آئے ہیں۔ امرناتھ یا گل جاوید کے ننھے منے بیجوں سے متعلق ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بھی متعدد دوا منز پر مشتمل ہوتے ہیں، مثال کے طور پر وٹامن B، فولیٹ اور نیاسین ایسے اجزاء ہیں جو ہمیں بہت کم غذاؤں میں اکٹھے دستیاب ہوتے ہیں۔ ماؤں کے دن کی مناسبت سے امرناتھ کے جج یوں بھی بہت اہمیت اختیار کر جاتا ہے کہ متوقع ماؤں کو پیداؤنی عمل سے گزر کر نومولود کی غذا کی فراہمی یعنی قدرتی دودھ پلانے تک وٹامن B، فولیٹ اور نیاسین کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

ایک اضافی وٹامن E کا تذکرہ کئے بغیر اس پھول اور بیجوں کی افادیت ادھوری رہے گی۔ جلد کے عضلات کو تقویت دینا جس کا ایک اہم فریضہ ہے، یہ بہترین اور موثر ترین اینٹی آکسیڈنٹ جزو ہے۔ یہ ہمارے Cell Membranes سے جمنے والی چکنائی زائل کرتا ہے۔ ایک بالغ بچی کے لئے اس کو یومیہ مقدار سن فلاور کے تیل یا بیجوں سے بھی مل سکتی ہے۔ نئی ماؤں کو امراض قلب سے بچانے کیلئے بھی نہایت اہم ہے۔ اگر آپ نئی ماں ہیں تو آدمی مٹھی امرناتھ کے جج کھا لینا کافی ہے یعنی بقیہ غذاؤں کے ساتھ یہ موثر ترین وقایع ثابت ہوتی ہے۔ یہ خون کی کمی بھی دور کرنے والے جج ہیں۔





## “Give your Share To Show Your Care”

Praise to Allah who has blessed us with the chance of welcoming the Holy month of Ramdan this year too. ALHAMA-DU-LILLAH! This is month of charity and a month in which a believer's sustenance is increased. Hijaz Hospital is a charitable 175 beds hospital, established since 1987. Hijaz Hospital provides 100% free medical facilities to the needy, Poor Patients and three time free meal is also provided to these patients and their attendants. In 2015 **231,378** patients got medical and surgical treatment at **Hijaz Hospital**.

### DEPARTMENT

- Physiotherapy
- Blood Bank
- Dental Units
- Dermatology
- Diabetic Clinic
- Dialysis Care Centre
- Emergency 24/7
- Ambulance Service 24/7
- Eye
- General Surgery
- Gynaecology
- Diagnostics
- Nephrology
- Nursery
- ENT
- Pharmacy
- Orthopedics
- I.C.U
- Pulmonology
- Radiology
- Urology
- Memography

آپ اپنی زکوٰۃ مندرجہ ذیل بینک اکاؤنٹ سے ہم تک پہنچا سکتے ہیں۔

You can also transfer funds on following International Bank A/C.

Meezan Bank Zakat A/C	IBAN: PK33 MEZN	0002 0101 0064 2701
Summit Bank Zakat A/C	IBAN: PK92 SUMB	9904 2271 4010 0155
Dubai Islamic Bank General A/C	IBAN: PK73 DUIB	0000 0000 8669 3001

\*Crossed Cheque/ Bank Draft should be in favor of  
**Account Title: Hijaz Social Welfare Society**  
**(Hijaz Hospital)**

27-D-1, Sir Syed Road Gullberg, III Lahore.

UAN: 042 111-004-529 042-35763059/72 www.hijazhospital.org.pk

http://youtube.com/channel/hijazhospitalTrust E-mail: info@hijazhospital.org.pk



خدمت کی عظیم مثال  
**حجاز ہسپتال**



## امی کیسے رول ماڈل بنتی ہیں؟

سعادت مند اور کامیاب بچے کن ماؤں کے ہوتے ہیں؟

ایسے ہی کتنے سوال آج کے دن ذہنوں میں اٹھتے ہیں۔ ہر ماں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچے کو نیک، سعادت مند، تعلیم و کیریئر کے شعبے میں کامیاب اور مالی طور پر خوشحال دیکھے۔ بچہ ایک ہو یا دس وہ ہر بچے میں اچھی تربیت اور اخلاقی اقدار کے وہ تمام نقش دیکھنا چاہتی ہے جو اس نے بچوں کے باپ، دوھیال اور خضیال سے اخذ کئے ہوتے ہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ اولاد گھر کی تربیت اور ماں کی شخصیت کے عکس ہی سے پہچانی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کو چاہیں کہ انسان بنانا چاہتی ہیں تو پہلے اس کے سامنے جھوٹ بولنے سے پرہیز کرنا سیکھتی ہیں۔

مارپیٹ میں ظاہر ہو سکتی ہے۔ پرسکون رہنے کی حتی الامکان کوشش کرنی چاہئے تاکہ بچے بھی بات چیت پر مشتعل نہ ہوں۔ کہتے ہیں کہ بیٹوں کی پرورش کرنا آسان نہیں وہ کسی کا کہنا نہیں مانتے، ان میں حساسیت، جذباتیت، چڑچڑاہٹ اور شرارتیں کرنے کا رویہ پایا جاتا ہے۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہوگی، نیند پوری ہوگی، کام کے وقت بیشتر کام نبھالنے کی عادت استوار ہوگی تو بچے کا معاندانہ رویہ بھی قابل برداشت ہو جائے گا۔ آپ تنہید سے، پیار سے اور کبھی کبھی ہاتھ اٹھانے کی دھمکی دے کر بھی اسے بدتمیزیوں سے دور رکھ سکیں گی ورنہ آپ اپنا اشتعالی رویہ اس پر ظاہر کریں گی اور گھر کی فضا خراب ہوگی۔

### بچے کی عزت نفس

کبھی کسی کے گھر یا جہوم میں بچے کو ڈانٹ کر یا مار کر کسی بات سے نہ روکیں۔ اس وقت آپ کو پرسکون رہ کر محبت کے ساتھ بچے کو سرزنش کرنا ہوگی۔ بچے کی عزت نفس کا خیال رکھئے اور احمقانہ حرکات پر زبانی طور پر اسے روکا جائے تو وہ سمجھ جائے گا لیکن اگر وہ تنہائی میں دوبارہ بدتمیزی کرے تو بھی موقع محل دیکھ کر غصے کا اظہار کریں۔ ہر مسئلے کا حل تھپڑ مارنا نہیں ہوا کرتا۔

### سوری کہنا سیکھیں

آج ماؤں کا عالمی دن ہے۔ ہر گھر میں کچھ نہ کچھ اہتمام ہوتا ہے۔ بچوں کے لئے خاص طور پر وقت نکالا جاتا ہے انہیں تربیت اور تفریح کے لئے مائیں بہت کچھ کرنا چاہتی ہیں۔ ہم کیوں تاویوں اور حسن سلوک کے بارے میں بھی سوچیں۔ ماؤں کے لئے بچوں کو ہر بات کا مورد الزام ٹھہرانا بھی ٹھیک نہ ہوگا اور بچوں کا ماؤں کو اپنی دوست اور غمخوار نہ سمجھنے کا الزام بھی درست نہیں ہوتا۔ ماں اپنے بچے کو اچھا انسان بنانا چاہتی ہے۔ آج کے دن اپنے گلے شکوے بھی دور کیجئے۔ تحائف ماؤں سے قربت کا احساس دلاتے ہیں۔ ماؤں کو اشیاء کی ضرورت نہیں ہوا کرتی مگر اچھے انسانوں، فرمانبردار اور احساس کرنے والی اولاد کی چاہت ہوا کرتی ہے، تو اگر آج کے دن کوئی بدتمیزی یا اختلاف کی بات یاد آ رہی ہے تو اپنی امی کو Sorry بھی کہہ دیجئے اور پھر دیکھئے ماں کے دل کی دریاہی، جس کی دعاؤں سے زندگی ہموار ہو جائے گی۔

پر پھینک رہی ہیں؟ کیا آپ نے قطار میں لگ کر ٹیٹلی بل ادا کیا ہے؟ کیا آپ نے اپنی باری کا انتظار کر کے ڈاکٹر سے معائنہ کرایا؟ اس طرح کی اور ہزاروں مثالیں ہیں مثلاً گھر کے ملازمین، پھل، سبزی بیچنے والے یا گھر میں کام کے لئے آنے والے کارکنوں سے کیا آپ بہتر رویہ رکھ کر بات چیت کرتی ہیں؟ اگر نہیں تو بچے بھی انہیں ملازم سے زیادہ اہمیت نہیں دیں گے۔ مجھے یاد ہے ہمارے گھر میں منرل واٹر والے آتے تھے تو ہماری داوی انہیں پانی والے انگلی آئے کہا کرتی تھیں۔ اسی طرح دیگر ملازمین کے ساتھ بھی چاہا، ماسی یا آٹنی کا لفظ دہرایا جاتا تھا جبکہ بچہ جانتا تھا کہ یہ ملازم ہی ہیں مگر جرات نہیں ہوتی تھی ان سے بدتمیزی سے پیش آنے کی۔ یہی وجہ ہے کہ آئندہ آنے والی نسل نے بھی ایسے ہی اخلاقی معیار کے کچھ پانے بنائے اور زندگی آسانی سے ایک دوسرے کے تعاون و اشتراک سے گزرنے لگی۔

### اپنے شوز خود پالش کیجئے

نرسری اور پرائمری کے درجے کے بعد طلباء و طالبات بڑے بچوں میں یا Growing Kids میں شمار ہوتے ہیں۔ مائیں انہیں کہتی ہیں کہ اپنی واڈروپ صاف کرو، یونیفارم واشنگ ایریا میں رکھ کے آؤ، کھانا کھالیا تو برتن سمیٹو، اپنے بستر کی چادر درست کرو، اپنی ڈریسنگ ٹیبل صاف کرو، اپنے اسکول کے جوتے پالش کر کے رکھو مگر غم نہ کیجئے! کیا آپ اور آپ کے شوہر یعنی بچوں کے والد صاحب ان بظاہر چھوٹے چھوٹے کاموں میں آپ کا کسی حد تک ہاتھ بٹاتے ہیں؟ اکثر گھروں میں خواتین نے شوہروں کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھ سے کرنے کی شہنائی روایت قائم کر رکھی ہے اور اسے محبت سے انجام دینے میں اپنے لئے راحت تصور کرتی ہیں۔ گوکہ ذمہ داریوں کو توجہ، محبت اور ایثار سے انجام دینے میں طمانیت بھی ملتی ہے لیکن یہ بچوں کی تربیت کے ضمن میں سودمند ہدایت نہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے بیٹوں کو بھی اپنے شوز پالش کرنے کی عادت ڈالئے۔ جس طرح اپنا پھیلاؤ اور وسیع کرنے اپنی ضروریات کے لئے تکمیل کے راستے خود متعین کرنے ضروری ہوتے ہیں اسی طرح بیٹی ہو یا بیٹا انہیں اپنی مدد آپ کرنا سکھائیے۔

### اشتعال انگیز رویہ بچوں کو بد اخلاق بناتا ہے

آپ کے اندر کی بے چینی، اشتعال انگیزی اور غصے کی کیفیت بچوں کی

بچہ ایک اسٹینج کی مانند ہوتا ہے وہ آپ یعنی والدین اور اپنے بزرگوں کی عادات و اطوار اپنا کر انہیں اسٹینج کی مانند اپنی شخصیت میں جذب کرنا چاہتا ہے۔ اگر آپ اس سے شائستہ رویے کا تقاضا کرتی ہیں تو کیا بچپن سے اسے خود مہذب اور شائستہ بن کر دکھایا ہے؟

### سچائی پہلا معرکہ

ہر والدین بچے کو سچ بولنے کی تاکید کرتے ہیں اور خود ان سے کہتے ہیں کہ مصلحتاً جھوٹ بولا جاسکتا ہے۔ اس مصلحت کی حدود کا تعین بچہ ساری عمر نہیں کر پاتا اور پھر بیاگ دہل کہا جاتا ہے کہ جس جھوٹ سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے یا دل رکھنے کے لئے جھوٹ برداشت کر لیا جائے۔ اس توجہ کی بھی کوئی حد مقرر نہیں ہو سکتی۔ لوگ کہتے ہیں کہ زندگی میں کئی بار آسانیاں پیدا کرنے کے لئے جھوٹ بولا جاتا ہے۔ کیوں تاہم اپنی اخلاقی قدروں کو اتنا مضبوط ہی رکھیں جتنا کہ کتابوں میں لکھا ہے۔ دروغ گوئی کروار کو مشکوک بناتی ہے۔ آج کے دن مائیں کوشش کریں کہ جس قدر ایماندار اور با اصول رہ سکتی ہیں، رہیں۔ سچائی پہلا معرکہ ہے۔ اچھی زندگی اور با کردار شخصیت کے قالب میں ڈھلنے کے لئے یہ معرکہ سر کر لیا تو بچے جھوٹ بولنا نہیں سیکھیں گے۔

### بچے کہا کیسے مانیں گے؟

والدین کہتے ہیں بچے نصیحتیں نہیں سنتے جبکہ والدین بھی بچوں کی عادات بہتر خطوط پر استوار نہیں کرتے۔ وہ بھی بچوں سے ان کے مسائل نہیں معلوم کرتے۔ بچے ماؤں سے کچھ تقاضا کریں تو وہ کہتی ہیں "بعد میں دیکھیں گے"۔ نظر انداز کرنے کی یہ روش بچے کو خود سر اور لا پرواہ بنادیتی ہے۔ اگر بچہ کسی وجہ سے Stress میں مبتلا ہے تو اس کے قریب جاییے اور اسے سننے کی عادت ڈالئے۔ وہ کچھ کہنا چاہتا ہے وہ کیا بات ہو سکتی ہے؟ اس پر صرف اپنی خواہشات اور توقعات لاگو کرنے کی کوشش کامیاب نہیں رہے گی۔

### شہری اصولوں کی پاسداری کیونکر ممکن ہو؟

عام شہری ضابطے یا عرف عام میں Civic Sense بحال کرنے کے لئے ماؤں کو بچوں کے سامنے خود اچھا اور ذمہ دار شہری بننا پڑے گا۔ کیا آپ سٹل کی سرخشی پر گاڑی روکتی ہیں؟ کیا آپ پھس اور کوک پی کر خالی رہے شہراہ



## ماماز بوائے یا پاپاز بوائے؟

کامیاب شخصوں کے پس پردہ راز کیا ہیں؟

بچپن میں ماؤں کے پلو سے لگے رہنے والے بچوں کے مستقبل کے بارے میں سائنسدانوں نے ایک اچھی خبر سنائی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اگرچہ لڑکیوں پر اپنی دھاک جمانے کے اعتبار سے مئی بوائے اس قدر کامیاب نظر نہیں آتے ہیں لیکن جہاں تک کیریئر کا سوال ہے تو قسمت ان پر مہربان رہتی ہے۔ ایک تفصیلی تحقیقی مطالعے کا خلاصہ پیش کرتے ہوئے ماہرین کا خیال ہے کہ بچپن میں اپنی ماؤں سے والہانہ جذباتی لگاؤ رکھنے والے بچے بڑے ہو کر اپنے پروفیشن میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں نسبتاً ان بچوں کے جنہیں بچپن میں اپنی ماؤں سے زیادہ قربت نصیب نہیں ہوتی۔

کرتے ہیں، یہ اس کا خیال رکھتے ہیں، بھلا سوتے ہیں۔ ماں کھانا کھلاتی ہے، نہلاتی دھلاتی ہے، سلاقی چکاتی ہے، نکھاتی پڑھاتی ہے۔ اسی طرح باپ اپنے پیار کے تقاضے بھاتا ہے۔ بچے کی مناسب دیکھ بھال، تعلیم و تربیت، رہائش، لباس اور خورد و نوش اور دیگر ضروریات کو پورا کرنے کے لئے محنت و مشقت میں لگا رہتا ہے۔ یہ تمام کام والدین اولاد سے پیار کے اظہار کے لئے کرتے ہیں۔ شخصیت کی تعمیر میں پیار کا یہ فطری جذبہ ہونا بہت ضروری ہے جو تمام عمر کے لئے بچوں کی شخصیت پر نقش ہو جاتا ہے۔ انسانوں کی کامیابی میں انہی رشتوں کی السیت شامل حال رہتی ہے اور اسی محبت کی ٹھوس بنیاد پر انسانی شخصیت کی عمارت تعمیر ہوتی ہے جسے بعد میں طوفانوں اور موسم کی شدتوں کا مقابلہ کرنے کے لئے چٹان بننا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر جارج کہتے ہیں کہ سیلف میڈ انسان جذباتی طور پر تنہا ہوتے ہیں۔ ایسے تنہا آدمیوں کو آسودہ حال کرنے کے لئے جیون ساتھی کو ذرا زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے بالکل اسی طرح جیسے دیواروں پر پلستر اکھڑ جائے تو ماہر کارگر اسے صاف کر کے ایک بار پھر پلستر کرتا ہے۔ سینٹ سوکھ جائے تو کوئی پسندیدہ رنگ و روغن کر کے دیواروں کو چمکا دیتا ہے۔ دیوار کے سارے عیب چھپ جاتے ہیں اور عمارت نئی کی نئی معلوم ہوتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ تعجب کی بات یہ ہے کہ تحقیق میں باپ اور بیٹے کے گہرے لگاؤ میں ایسی کوئی چیز نظر نہیں آتی جسے بالغ ہونے پر بچے کے مستقبل کی کارکردگی اور اس کی آمدنی کے ساتھ منسلک کیا جائے البتہ باپ بیٹے کی قریبی محبت جو جوانوں میں اعتماد اور سکون پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ ڈیڈی بوائے میں نو جوانی میں اطمینان کی شرح 75 فیصد تک بلند رہتی ہے اور مایوسی کا غلبہ کم نظر آتا ہے۔

42 برس تک اس تحقیق کی قیادت کرنے والے ڈاکٹر جارج نے کہا کہ دوسری جانب کسی بھی مرد کو ناکامی سے ہمکنار کرنے میں سب سے بڑا ہاتھ منشیات کا ہوتا ہے جس کی وجہ سے طلاق، ڈپریشن اور قبل از وقت موت واقع ہو سکتی ہے تاہم ڈاکٹر جارج کا کہنا ہے کہ کسی شخص کی ذہانت کو اس کی زائد آمدنی کے ساتھ منسلک نہیں کیا جاسکتا۔

اپنے پیٹے اور کام کو اطمینان اور لطف اندوزی کا ذریعہ وہی لوگ بنا سکتے ہیں جو جذباتی طور پر آسودہ حال ہوں۔ زندگی کے دو فیصلے بہت سوچ بچار کے بعد کئے جانے چاہئیں پہلا زندگی کا ساتھی کون ہوگا؟ دوسرا تعلیم اور ذریعہ آمدن کیا ہوگا؟ یعنی کونسا کیریئر آپ کے لئے موزوں ہوگا اور اخراجات کو کیسے کنٹرول میں لائیں گے؟ مگر ان فیصلوں کے پس پردہ ایک عنصر کام کرتا ہے اور وہ ہے فطری پیار۔ ماں اور باپ بچے کی تربیت

Dr. Joarge نے مردوں کی خوشحالی کے اسباب پر تحقیق کی جس کے مطابق اگرچہ بچپن سے جوانی تک انسانی شخصیت میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ انسانی ترجیحات بدلتی رہتی ہیں لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بچپن کا ایک عنصر ایسا بھی ہے جو جوں کا توں برقرار رہتا ہے اور آگے چل کر ہماری بالغ زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک طویل تحقیق میں کل 268 انڈرگریجویٹ کم عمر اور اڈیٹر عمر طلبہ کو شامل کیا گیا جنہیں ہر دو برس کے عرصے میں ایک معائنے کے عمل سے گزارا گیا۔ نتیجے سے ثابت ہوا کہ بچپن میں اپنی ماؤں سے دوری رکھنے والے بچوں کے مقابلے میں ماؤں کے ساتھ گہرا لگاؤ رکھنے والے بچے بڑے ہونے پر مستقل اچھی آمدنی کما رہے تھے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کا مستقبل مزید مستحکم ہوتا چلا جا رہا تھا۔

تجرباتی رپورٹ کے مطابق ایک بالغ مرد جو بچپن میں ماں کی محبت اور لگاؤ کو زیادہ محسوس نہیں کرتا اس کی سالانہ آمدنی کا تخمینہ 87 ہزار ڈالر سے کم ہوتا ہے جبکہ ایک مئی بوائے کی سالانہ آمدنی اس سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ آمدنی کا تخمینہ مردوں کی 40 سے 50 برس کی عمر کی آمدنی کو ظاہر کرتا ہے جس کے بارے میں عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مرد اپنی زندگی میں سب سے زیادہ آمدنی عمر کے اسی حصے میں کماتا ہے۔



# گلاب رت ہے چلیں cafe paprika

فرحانہ احمد ہاشمی

جی ہاں بہار کا موسم ہوا اور اسلام آباد کی ہریالی، ہلکی خنکی آلود شام میں جب پورے ہفتے کی تھکن کے بعد فیملی ویک اینڈ پر آؤنگ کا پروگرام بناتی ہیں تو ساری تھکن دور ہو جاتی ہے۔ ایسے میں دل چاہتا ہے کہ کسی اچھے سے ریسٹورنٹ میں جا کر ڈنر کیا جائے۔

آج ہم ایسے ہی ایک ریسٹورنٹ جا رہے ہیں جس کا نام ہے Cafe Paprika یہ اسلام آباد میں F-10 مرکز میں واقع ہے۔ میں نے جب عرفان صاحب سے انٹرویو کیا جو کہ وہاں کے سپروائزر ہیں تو انہوں نے اپنی ساری کاوش شیرازی۔

”تقریباً 4 سال سے پیپر کا ریسٹورنٹ بہترین کارکردگی کے ساتھ چل رہا ہے۔ ان کی سب سے پہلی ترجیح صحت بخش کھانوں کی تیاری ہوتی ہے۔ اسی طرح ماحولیاتی آلودگی سے مبرا اور کھانے کی نشستوں سے لے کر عملے کی

پیپر کا کا انٹیریئر قابل دید ہے۔ کھانا جب تک اچھے ماحول میں نہ کھایا جائے دل کو سکون نہیں ملتا اور آنکھوں کو بھی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ ہم نے جب پیپر کا کا Menu دیکھا تو داد دیے بغیر نہ رہ سکے۔ Appetizers میں Stuffed Fried Chicken Strips، Spring Nachos اور Maxican Chicken Toastada، BBQ Honey Wings اس کے علاوہ سلاڈ، سوپ اور دیگر قابل ذکر ہیں۔ انالین کے شوقین حضرت Pasta and Lasagne سے شروعات کریں تو بے شمار آٹم جو کہ صرف



پاستا میں ہی شامل ہیں، موجود ہیں۔ Cheese Lover کے لئے تو مزے ہی مزے ہیں۔ Steak کے حوالے سے اگر ہم بات کریں تو بہت کم جگہ اچھی اور Juicy اسٹیک کھانے کے لئے ملتے ہیں لیکن یہاں ہمیں اسٹیک کی ورائٹی بھی ملتی ہے۔ Pizza بچوں کی جان ہر دل پسند، یہاں بہترین Pizza ورائٹی بھی موجود ہے۔ Sea Food، Thai Cuisine، مرغی کے ایک مکمل چیکج ہے۔ جو سز اینڈ شاک مینو کے اس حصے میں بھی آپ کو مایوسی نہیں ملے گی۔

عرفان صاحب نے ہائی ٹی بوئے کا بھی ذکر کیا جس میں کہ بے شمار آٹم پائے جاتے ہیں۔ ہائی ٹی بوئے کے شوقین ضرور جا کر ٹرائی کریں۔ رمضان میں انٹیشل افطاری بوئے کا بھی انتظام کیا جاتا ہے۔ اسٹنڈرڈ ریسپی کی اگر ہم بات کریں تو Potato اور چکن میں لا جواب ذائقہ رکھتے ہیں۔ ریسٹورنٹ کے مینو میں بہت سارے لوگ بہت آٹم رکھتے ہیں لیکن ذائقہ دینا بھول جاتے ہیں یقیناً جاننے والے ذائقہ دار کھانا نہ ہو تو پیسے الگ برپا ہوتے ہیں اور موڈ بھی

ذاتی صفائی تک، ہر مرحلے میں صفائی پر بھی خاص توجہ رکھتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ ہم Healthy Food پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتے۔“

ان کے سارے اسٹاف میں خاص ٹریننگ نظر آتی ہے۔ پیپر کا میں ایک خاص بات یہ ہے کہ ان کا سارا فوڈ کائناتی نیشنل ہے۔

ہم نے ان سے گوشت کے حوالے سے ڈرتے ڈرتے سوال کیا۔ کیونکہ پنجاب میں گوشت کے حوالے سے بہت الٹو پائے گئے ہیں۔ عرفان صاحب نے ہمیں ذہنی اور دلی تسلی دی اور کہا کہ ہم اپنے اعتبار والے قصا بوں سے تازہ گوشت ہی لیتے ہیں۔ اسی طرح سبزیوں کے حوالے سے بھی انہوں نے آگاہی دی۔ پڑھنے والے قارئین اچھی طرح جانتے ہیں کہ پنجاب میں گوشت کے حوالے سے بہت زیادہ خدشات پائے جاتے ہیں۔ کتنے ہی ریسٹورنٹ سیل ہو چکے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم ریسٹورنٹ ریلوے کے ذریعے آپ کو معیاری ریسٹورنٹ کا تعارف کرائیں۔ اس سے نہ صرف قارئین کو تسلی ہوگی بلکہ اچھے ریسٹورنٹ کا تعارف بھی ملے گا۔

خراب ہوتا ہے۔ آپ یقیناً اس بات سے اتفاق کریں گے۔ میرا تو اس ریسٹورنٹ میں جا کر موڈ خراب نہیں ہوا۔ اسلام آباد میں رہنے والوں کے لئے اچھا ریسٹورنٹ ملنا نصیب کی ہی بات ہوتی ہے کیونکہ ورائٹی کم ہے۔ Salsa Chicken بے حد مزیدار آٹم ہے۔ میکسیکن سال۔ جو کہ چوپ کی ہوئی پیاز، ہری مرچ، براؤنڈیا اور اس میں Tabasco کے فلیور سے تیار ہوتا ہے بے حد مزیدار، چمکاؤ ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔ یہ آپ ضرور چکھنے کا اور چکھتے چکھتے مجھے دعا میں یاد رکھئے گا۔ جب تک ہم کھانے کے فلیور کو چچا نہیں گے نہیں اس کے فلیور کو انجوائے نہیں کریں گے۔ ہمیں بالکل مزہ نہیں آئے گا۔ بہر حال آپ ادھر برتھ ڈے پارٹی اور انی دوسری پارٹی بھی ارنج کر سکتے ہیں کیونکہ یہاں خاصی کشادہ جگہ ہے اور فضا بھی دوستانہ ہے۔ عملے کے کارکن ذمہ دار ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بہت حد تک قیمتیں مناسب ہیں جو جیب پر بھاری نہیں پڑتیں۔ لیجئے ہم نے اپنی پسندیدہ Classic Cappuccino کی بات تو کی نہیں یعنی کہ کافی کی بات جس کے بغیر ڈنر یا لچ ادھورا ہے۔ یہاں کافی کی بھی خاص ورائٹی موجود ہے جو کہ شائقین کو یقیناً بھائے گی۔

اب ہم جس خاص پورشن کی بات کریں گے وہ ہے Kids Menu۔ یہ بہت اہم پورشن ہے کیونکہ چھوٹے بچوں کے کھانے کا ہمیشہ ہی مسئلہ رہتا ہے۔ اگر ریسٹورنٹ میں خاص طور پر اس بات کا خیال رکھا گیا ہو تو میرے نزدیک سب سے بہترین کام ہے ورنہ عموماً بچی گمان ہوتا ہے کہ اب بچوں کو کیا Serve کیا جائے کہ وہ مطمئن بھی ہو جائیں اور خوش ہو کر کھا بھی لیں۔ کڈز مینو میں Nuggets تو ہیں ہی اس کے علاوہ اور بھی کڈز آٹم ہیں مگر سب سے ٹیسی جو ڈش ہے وہ ہے Spaghetti Al Funghi جو کہ کری می چیز ساس کے ساتھ پیش کی گئی ہے۔ اس ڈش میں اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ بچے عموماً نوڈلز اور پنیر کو پسند کرتے ہیں۔ اس ڈش میں نوڈلز اور چیز می کریم ساس بھی شامل ہے۔ اس طرح یہ تو سونے پہ سہاگا ہو گیا۔ مجھے یقین ہے کہ آپ لوگ ضرور انجوائے کریں گے۔ ریسٹورنٹ کی ایک اپنی منفرد انٹیشل ڈش ہوتی ہے جو سب کی توجہ کی مرکز بن جاتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ پیپر کا کی بیشتر ڈشز اور یہاں کا ماحول آپ کو ضرور متاثر کرے گا۔ (نوٹ: اسلام آباد کا واحد ریسٹورنٹ ہے جو ISO سے منظور شدہ ہے)

# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

گرمیوں کے موسم میں بہت نڈھال محسوس کرتی ہوں جبکہ دیگر لوگ کافی بہتر نظر آتے ہیں، نہ مجھ سے کھانا کھایا جاتا ہے اور نہ ہی کام میں دل لگتا ہے؟ **صائمہ... حیدر آباد**

اگرچہ موسم کی تبدیلی یا پھر موسم کی شدت اکثر افراد کے لئے دشواری کا سبب ہوتی ہے لیکن آپ کی کیفیت سے اندازہ ہوتا ہے کہ یہ معاملہ محض موسم کی تبدیلی کا نہیں بلکہ قوت برداشت کی کمی اور طرز زندگی سے متعلق ہے۔ ہماری زندگی کے نمایاں معمولات سال بھر یکساں رہتے ہیں جن میں گھریلو کام کاج، تعلیمی یا کاروباری سرگرمیاں اور باہمی میل جول وغیرہ شامل ہیں۔ موسموں کی



تبدیلی کے باعث ان کی شدت سے محفوظ رہنے کے انتظامات ان کے مطابق تبدیل ہوتے ہیں۔ سادہ سی مثال ہے کہ موسم سرما میں گرم مشروبات جیسے چائے، کوئی اور سوپ کا استعمال بڑھ جاتا ہے اور گرمیوں میں پانی اور دیگر ٹھنڈے مشروبات زیادہ پسند کئے جاتے ہیں لہذا ان کے مطابق خود کو ڈھالنے کے لئے تھوڑی سی مستعدی اختیار کی جائے تو نتیجتاً ہم اپنی زندگی کے معمولات کو چاق و چوبند رہتے ہوئے تسلسل کے ساتھ جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے بلا ضرورت تیز دھوپ اور شدید گرمی میں گھر سے باہر نکلنے سے گریز کیجئے۔ پانی یاد سے پیئیں ساتھ ہی اپنی خوراک میں کچکی بنزیاں اور پھل جس قدر بھی ممکن ہوں ضرور شامل کر لیا کیجئے۔ کھانا وقت پر کھائیں، سوئی ملید سائٹ استعمال کریں۔ جلدی سوئیں اور صبح جلدی بیدار ہوں، ہلکی ورزش کو مستقل معمولات کا حصہ بنائیں۔ صحت مند طرز زندگی ہی صحت کی ضمانت ہے۔ آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ دیگر افراد کی نسبت آپ گرمی کی شدت سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں تو پھر جتنی جلد ممکن ہو سکے قریبی معالج سے ضرور مشورہ کر لیں اور ان کی ہدایات پر عمل فرمائیں۔

**گھر کے پردے دھلنے کے بعد صاف محسوس نہیں ہوتے یعنی کہ ان کا نیا پن چلا گیا ہے اگرچہ زیادہ پرانے بھی نہیں ہوئے ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں؟**  
**علیزہ سعید... رحیم یار خان**

جی ہاں، کیوں نہیں اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ پردوں کو ڈرنجٹ والے پانی سے پہلے سادہ پانی میں بھگوئیں، کم از کم آدھ گھنٹے کے بعد معمول کے مطابق معیاری ڈرنجٹ سے دھو کر تین مرتبہ اچھی طرح کھچال کر ایک بڑی پائٹی پانی میں ڈال چائے کا چمچہ اسپرٹ شامل کرنے کے بعد اس میں پردوں کو ڈبو کر نکال لیں، سائے میں خشک کریں اور دیکھیں آپ کے پردوں کی خوبصورتی



بھال ہو جائے گی۔ گرم پانی میں پردے دھونے سے ہمیشہ اجتناب برتیں، نرمی کے ساتھ نچوڑیں اور سائے میں خشک کریں۔ ان احتیاط پر عمل کرنے سے یہ خراب نہیں ہوں گے اور آپ کافی عرصہ تک استعمال کر سکیں گے۔ ایک ہی لوڈ میں زیادہ تعداد میں پردے دھونے کی کوشش کرنے کے بجائے ایک ایک یا دو دو کی تعداد میں دھوئیں تاکہ انہیں اچھی طرح کھچالنا ممکن ہو سکے اور یہ صاف دھلیں۔

اس موسم میں پیاز، ٹماٹر اور سلاد پتہ وغیرہ کا استعمال پسند کیا جاتا ہے، مسئلہ یہ ہے کہ تیار سلاد تھوری دیر بعد خراب ہونے لگتی ہے۔ اسے تروتازہ کیسے رکھا جائے؟

**مہوش اختر... عمر کوٹ**  
سلاد کے لئے کافی گنی پیاز کو برف کے پانی میں بھگوئیں اور اس پانی میں برف کے ساتھ ایک چنگی چینی شامل کریں۔ سلاد پتہ کو اچھی طرح دھو کر ٹھنڈے پانی میں تھوڑا سا سرکہ شامل کرنے کے بعد اس میں بھگو دیں۔ دو گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچہ سفید سرکہ کافی ہوگا۔ ٹماٹر سلائس کرنے کے بعد انہیں فریج میں رکھیں اور کھانا سرو کرنے کے بعد آخر میں تمام ہزیوں یعنی پیاز، ٹماٹر اور سلاد پتہ کو مطلوبہ مقدار میں ایک پھیلے ہوئے پلیٹر میں ترتیب دیں اور حسب پسند لمبوں کا رس، نمک، کالی مرچ وغیرہ شامل کر کے پیش کریں۔ اس سلاد میں دھو کر ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے پودینے کے پتے بھی شامل کر دیئے جائیں تو لذت اور افادیت میں مزید اضافہ ممکن ہو جائے گا نیز کھیر اور بند گوبھی بھی شامل کر دیئے جائیں تو بہتر ہے۔ انہیں بھی ٹھنڈا رکھیں اور سرو کرتے وقت دیگر اجزاء کے ساتھ شامل کریں دراصل ہزیوں کو ایک ساتھ ملا کر سلاد تیار کر لی جائے تو کچھ دیر بعد وہ نرم ہو کر خراب ہو جاتی ہیں لہذا انہیں علیحدہ علیحدہ اور ٹھنڈا رکھنا ضروری ہے۔ عین سرو کرتے وقت یکجا کیا جائے تو بہتر ہے۔

دودھ، دہی اور چینی شامل کر کے جو لسی تیار کی جاتی ہے وہ ہمارے ہاں عام ہے یہ کچی لسی کیا ہوتی ہے؟  
**عائشہ محسن... ٹنڈو جام**



دہی کو پھینٹ کر اس میں پانی شامل کر دیں، معمولی سی مقدار میں نمک ملائیں اور ٹھنڈی سرو کریں یہ ہے کچی لسی گرمی اور پیاس کی شدت پر قابو پانے کے لئے اکیر ہے۔ آپ نے جس لسی کا تذکرہ کیا ہے یہ اس کی طرح گاڑھی نہیں ہوتی بلکہ پانی شامل کئے جانے کی وجہ سے اس سے ہلکی ہوتی ہے۔ ہمارے ملک میں گاؤں دیہات میں اس کا استعمال عام ہے اسے تازہ مکھن کے ساتھ بھی پسند کیا جاتا ہے۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



نکال دیئے گئے ہوں۔ اس کے علاوہ شملہ مرچ کے اندرونی حصہ پر سفیدی جھلی نظر آتی ہے، اسے بھی مکمل طور پر صاف کرنا ضروری ہے۔ اسے ایک اچھی چھری کی مدد سے اچھی طرح کاٹ کر علیحدہ کر دیں اور ضائع کر دیں جس ناگوار ہیک کا آپ نے تذکرہ کیا ہے وہ اس سفید حصہ اور تکیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے انہیں جتنی اچھی طرح علیحدہ کر دیا جائے اتنی ہی زیادہ خوش ذائقہ ڈشز تیار کی جاسکتی ہیں۔

مجھے کسی نے بیسن کی روٹی کا مشورہ دیا ہے لیکن مجھ سے بن نہیں پاتی، بڑی مشکل سے بیسن گوندھ پاتی ہوں اور روٹی بنانا تو بہت ہی مشکل ہوتا ہے؟ آمنہ حفیظ... دادو



اگر روزمرہ کھانے کے لئے بیسن کی روٹی بنانا چاہتی ہیں تو صرف بیسن کی روٹی بنانے میں اسی قسم کی دشواری پیش آئے گی لہذا تین حصہ دیسی گندم کا آنا اور ایک حصہ بیسن کے تناسب سے حسب ضرورت گوندھ کر فرج میں رکھیں۔ ایک گھنٹے بعد پیڑے بنائیں اور معمول کے مطابق روٹیاں تیار کر لیں۔ پسند کریں تو بیسن اور آٹے کو گوندھنے کے دوران اس میں حسب ذائقہ نمک

اور تھوڑا سا کوئنگ آئل بھی شامل کر سکتی ہیں جیسے پرائیوٹ کے آٹے میں شامل کیا جاتا ہے۔ اب اس سے روٹی بنائیں یا پرائیوٹ، بہترین بیسن گے، نہایت خوش ذائقہ اور صحت بخش خوراک ہے۔

آج کل گھر والے پزا اور لڑائیاں وغیرہ شوق سے کھاتے ہیں میرا مسئلہ یہ ہے کہ اس میں شامل کرنے کے لئے پنیر کو کش کرنا بڑا ہی دشوار ہو جاتا ہے، تمام کا تمام پنیر کش پر چپک جاتا ہے اسے بار بار صاف کرنا پھر کش کرنا مشکل لگتا ہے امید ہے آپ ضرور مدد کریں گی؟

عائشہ واجد... شہد والہیار



آپ کا پہلا مسئلہ ہے کہ پنیر کو کش کیسے کیا جائے اس کا طریقہ یہ ہے کہ تا تو کمرے کے درجہ حرارت پر پنیر کو کش کریں اور نہ ہی فریج کے ہوئے پنیر کو بلکہ فرج میں رکھ کر ٹھنڈے کئے ہوئے پنیر کو کش کریں تو زیادہ بہتر ہے نیز کش پر ہلکا سا کوئنگ آئل مل کر اس کے بعد پنیر کش کیا جائے تو وہ کش پر نہیں چپکے گا۔ پزا اور لڑائیاں میں ضروری نہیں کہ اسے کش کر کے ہی شامل کیا جائے بلکہ اس کے

سلائس کرنے کے بعد تلی تلی پنیاں کاٹ کر بھی شامل کر دیں تو بیک ہونے کے دوران یہ پگھل کر مطلوبہ شکل میں آجائے گا، جس طریقہ میں سہولت محسوس کریں اسے اختیار کر لیا کریں۔ دونوں آزمودہ اور آسان ہیں۔ اب آپ اپنی پسندیدہ ڈشز شوق سے بنائیں کوئی دشواری نہیں ہوگی۔

بعض چائیز کھانوں میں شملہ مرچ شامل کی جاتی ہے، گھر پر تیار کئے ان کھانوں میں شملہ مرچ کی ناگوار سی ہیک محسوس ہوتی ہے جبکہ بازار کے کھانوں میں ایسا نہیں ہوتا اس کی کیا وجہ ہے؟

مومنہ تبسم... ملتان

دیسی یا چائیز کسی بھی کھانے میں شملہ مرچ شامل کرنے سے قبل اسے کالتے وقت خیال رکھیں کہ اس کے بیج اچھی طرح

### Tip of the Month Contest کے نتائج ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن روبی فاروق (لاڑکانہ) نے حاصل کی لال بیگوں سے نجات پانے کے لئے میدہ، پیسی ہوئی چینی، بورک پاؤڈر اور خشک دودھ یعنی ملک پاؤڈر برابر وزن میں لے کر تھوڑے سے پانی میں گوندھ کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر مختلف مقامات پر رکھیں آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

# فن کی دہلیز پر اجلی دستک... زرنش خان آپ "محبت اب نہیں ہوگی" اور "صحرا میں سفر" کی مرکزی اداکارہ تھیں

شاہین رشید

بھولی بھالی صورت کی مالک زرنش خان کو ہر نئے کام میں ہاتھ ڈالنے کا شوق ہے اور جب یہ امریکہ سے پاکستان آئیں تو شو بیز سے وابستہ عفت چوہدری جن کے زرنش خان کی فیملی سے اچھے تعلقات ہیں انہوں نے ڈرامہ میں کام کرنے کا مشورہ دیا چنانچہ انہی کے توسط سے زرنش کو ڈرامہ سیریل محبت اب نہیں ہوگی میں ایک رول آفر ہوا جسے انہوں نے بڑی کامیابی سے نبھایا۔ گویا یہ سیریل ان کی کامیابی کا پہلا زینہ ثابت ہوا۔ پہلی ہی سیریل میں ان کے کام کو اتنا پسند کیا گیا کہ پھر آفرز کا سلسلہ چل پڑا۔

زرنش کا مطلب پھول ہے اور اس پھول جیسی نازک ہستی نے 1993ء میں لاہور میں جنم لیا۔ تین بہنوں اور ایک بھائی میں ان کا نمبر آخری ہے لہذا گھر بھر کی لاڈلی ہیں۔ ان کی تعلیمی قابلیت BBA ہے۔ زرنش کا نکاح ہو چکا ہے، رخصتی عنقریب ہوگی اور یہ دواغ ہو کے دہی چلی جائیں گی۔

**"آپ شوقیہ اس فیلڈ میں آئیں، اب کیسا لگ رہا ہے؟"**

"بہت اچھا لگ رہا ہے، مجھے امید نہیں تھی کہ میں کامیاب ہو جاؤں گی۔ مجھے شوق ہی نہیں تھا۔ جب کام کر لیا تو سیریل توقع سے زیادہ کامیاب ہوا، اس طرح ہمت بندھ گئی۔"

**"ناظرین کا ریسپانس تو اچھا ملا اور گھروالوں کا؟"**

"ناظرین کی سپورٹ سے تو کام کرنے کا شوق ہوا اور پہلے گھروالوں کی سپورٹ کی وجہ سے ہی تو اس فیلڈ میں آئی۔ میرے گھروالوں کو معلوم ہے کہ مجھے ہر نیا کام کرنے کا شوق ہے۔ اس لئے سب نے بڑی حوصلہ افزائی کی۔"



مارا نہ ڈانٹا بلکہ ان کی آنکھوں میں پتہ نہیں کیا تھا کہ جہاں انہوں نے گھور کر دیکھا سب سمجھ جاتے تھے۔

”کیا سیاست سے لگاؤ ہے؟“

”سیاست سے تو ایسا کوئی خاص لگاؤ نہیں ہے، مگر میں بھی عمران خان کی طرح ملک میں تبدیلی چاہتی ہوں۔ اس لئے مجھے عمران خان بہت پسند ہیں، میں ان کی بہت بڑی سپورٹر ہوں۔“

”آئندہ چند سالوں میں ملک کو کہاں دیکھتی ہیں؟“

”اللہ خیر کرے بس دعائی کر سکتی ہوں۔ ہمارے حکمرانوں کی نیتیں ٹھیک نہیں ہیں اس لئے ہمارا ملک ترقی نہیں کرتا۔ حکمران ٹھیک ہو جائیں تو سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔“

”کیا ضدی ہیں؟“

”جی طبیعت میں ضد ہے جس کام کو کرنے کا ٹھان لوں کر کے رہتی ہوں۔“

”صبح اٹھتے ہی دل کیا چاہتا ہے؟“

”کہ اچھا سنا شہید پل جائے۔“

”کب کھانا نہیں کھاتیں؟“

”جب کھانا اپنے پورے لوازمات کے ساتھ نہ ملے تب۔“

”غصہ آتا ہے یا نہیں؟“

”کوئی جھوٹ بولے یا غلط بیانی سے کام لے تو آتا ہے ورنہ نہیں۔“

”شاپنگ کا کتنا کریز ہے؟“

”شاپنگ تھا تو لینڈ سے یاد دہی سے کرتی ہوں، وہاں جیولری اور بیگزی بہت دراصلی ہے۔“

”شادی میں پسندیدہ رسم؟“

”جو تا چھپائی اور دودھ پلائی۔“

”کب زندگی بری لگتی ہے؟“

”جب گھر میں کوئی بیمار ہو۔“

”بغیر خواہش کیا ملا؟“

”ذمیر ساری کامیابیاں، بہت ساری خوشیاں۔“

”کب سکون ملتا ہے؟“

”جب موہاں سرور آف ہوتی ہے۔ کوئی ٹینش نہیں ہوتی۔“

”برے لگتے ہیں وہ لوگ؟“

”جو دوسروں پر تبصرہ کرتے ہیں، برائیاں کرتے ہیں مگر اپنے گریبان میں نہیں جھانکتے۔“

”شہرت ملنے کے باوجود ڈرامہ چھوڑ دیں گی

آپ؟“

”نہیں نہیں چھوڑوں گی نہیں، مگر مسلسل بھی نہیں آؤں گی۔ کم آؤں گی مگر اچھے اور پاورفل رول میں آؤں گی اور ہاں کسی مقام پر چھوڑنا پڑا تو چھوڑ بھی دوں گی۔ مجھے کوئی مسئلہ نہیں ہوگا۔“

”ڈرامہ کے کیسے سین کرتے ہوئے مشکل پیش آتی

ہے؟“

”ڈائریکٹر کی یہ بڑی خوبی ہوتی ہے کہ وہ انسان کے اندر سے فنکار نکال لیتے ہیں۔ آپ کو کچھ بھی نہیں آ رہا یا آپ کو کچھ مشکل پیش آ رہی ہے تو ڈائریکٹر بڑی مہارت سے آپ سے کام کروالیتا ہے اور ہر طرح کے رول کروالیتے ہیں۔ اس لئے الحمد للہ مجھے کبھی مشکل پیش نہیں آتی۔“

خواہش تو یہی ہے کہ پاورفل

رول ملیں، خواہ روتی دھوتی

لڑکی کا ہو یا کسی مضبوط لڑکی کا۔

خواہ نیگیٹو ہو یا پازٹیو

”مظلوم لڑکیوں پر ہاتھ اٹھانے کے بھی بہت سین

ہوتے ہیں، ایسے منظر کبھی شوٹ کروائے؟“

”اوہ! اچھا... نہیں جی... جب میں نے کام کرنا شروع کیا تو سب سے پہلے یہ بات واضح کر دی کہ میں ایسے ویسے کوئی سین نہیں کرواؤں گی کہ جس میں مجھ پر ہاتھ اٹھایا گیا ہو، کیونکہ میں اپنے گھر میں بہت لاڈ پیار سے پلی بڑھی ہوں، تھپڑ مارنا تو دور کی بات کسی نے مجھے کبھی ڈانٹا بھی نہیں ہے تو بس ایسے سین ہوتے بھی ہیں تو وہ Fake ہوتے ہیں۔ ناظرین سمجھ لیں کہ دباؤ اور تشدد کا تاثر مصنوعی انداز میں بھی دیا جاسکتا ہے۔ اسکرین پر جو نظر آتا ہے سچ نہیں ہوتا۔“

”آپ کے گھر میں کیسے حالات رہے، والد کا بہت

رعب داب تھا یا دوستانہ رویہ تھا؟“

”گھر میں ہمارے والد کا رعب تھا اور ہے لیکن انہوں نے کبھی اپنے بچوں کو

”پاکستان میں فلم کا Revival ہوا ہے، آپ کیسا

دیکھتی ہیں اس چیز کو اور آپ کا کیا ارادہ ہے؟“

”جی بالکل! فلم کا Revival ہوا ہے اور یہ اچھی بات ہے کہ لوگ اب اپنے ملک کی فلمیں دیکھ رہے ہیں۔ پہلے سے معیار بہت اچھا ہوا ہے کیونکہ کہانیاں جاندار ہوتی ہیں۔ جب بڑی ملک اچھی فلمیں بنا سکتا ہے تو ہم کیوں نہیں۔ جہاں تک میری بات ہے تو میں نے تو ابھی ڈراموں میں قدم رکھا ہے اور اسے شوقیہ لیا ہے۔ یہ میرا پروفیشن نہیں ہے، میری کچھ اور بھی ذمہ داریاں ہیں جنہیں پورا کرنا چاہتی ہوں۔ اس لئے فلم کے بارے میں ابھی سوچا نہیں ہے۔“

”آپ نے کہا کہ کہانیاں جاندار ہوتی ہیں فلم کی،

ڈراموں کے لئے کیا کہیں گی؟“

”یہی کہوں گی، کیونکہ کہانیاں واقعی جاندار ہوتی ہیں۔ تب ہی تو ڈرامہ کامیاب ہوتا ہے۔ ہمارا ڈرامہ اسی وجہ سے ہی تو ساری دنیا میں مقبول ہوا۔ یہ کہانیاں ہمارے جیتے جاگتے اور معاشرے کے اچھے اور برے پہلوؤں کی عکاسی کرتی ہیں۔“

”کیا عورت پر ظلم و ستم حد سے زیادہ نہیں دکھایا

جار ہا؟ کیا پڑھی لکھی عورت بھی ظلم سہتی ہے؟“

”ہاں! یہ میں مانتی ہوں کہ ظلم و ستم کی داستان کچھ زیادہ ہی ہوگئی ہے۔ عورت مظلوم ہے مگر صرف وہ عورت جو پڑھی لکھی نہیں ہے جو اپنے حق کے لئے بول نہیں سکتی، مجبوری میں سب کچھ سہتی ہے۔ ہاں پڑھی لکھی عورت کو ظلم سہتے دکھانا کبھی کبھی حیرت کا باعث ہوتا ہے۔ مگر ایک اچھی اور وفادار عورت اپنا گھر اور اپنے بچوں کو بچانے کے لئے کچھ بھی کر سکتی ہے۔ کبھی ظلم سہتی تو کبھی احتجاج بھی کرتی ہے۔“

”آپ کس طرح کی عورت کا رول کرنا چاہتی

ہیں؟“

”میں تو ظاہر ہے کہ ایک مضبوط عورت یا لڑکی کا کردار کرنا چاہوں گی، مگر ایسے رول لکھے کب جا رہے ہیں۔ صرف آنے میں نمک کے برابر۔ اگر اس طرح کے رول کے انتظار میں رہے تو کئی برس انتظار میں گزر جائیں گے، یہ تو سب ریٹنگ کا چکر ہے۔ خواہش تو یہی ہے کہ پاورفل رول ملیں، خواہ روتی دھوتی لڑکی کا ہو یا کسی مضبوط لڑکی کا۔ خواہ نیگیٹو ہو یا پازٹیو۔“

”مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟“

”میری طویل تر پلاننگ ہے۔ سب سے پہلے تو مجھے مزید آگے بڑھنا ہے، شادی کرنی ہے، اپنا گھر بنانا ہے پھر بزنس کرنا ہے، کیونکہ مجھے جنون کی حد تک شوق ہے بزنس کرنے کا اور مجھے امید ہے کہ اگر میں نے کوئی بزنس شروع کیا تو انشاء اللہ ضرور کامیاب بھی ہوں گی۔“

## چلئے ایشیا کے ٹائیگر جاپان چلتے ہیں

دنیا کا 8 واں ترقی یافتہ ملک

جاپان دنیا کے ترقی یافتہ اور امیر ترین ملکوں سے ایک ہے جس کی آبادی تیرہ کروڑ کے لگ بھگ ہے جسے ایشیا کا ٹائیگر بھی کہا جاتا ہے۔ جنگ عظیم کے بعد جاپان کی معیشت تیز ہو چکی تھی مگر 80ء کی دہائی تک یہ ملک انتہائی خوشحال ہو چکا تھا۔ ابتداء میں یں (جاپانی کرنسی) کی قیمت گریجی تھی جس کی وجہ سے غریب ملکوں کے سیاح بھی یہاں آسانی سے آئے جانے لگے اور کاروبار کے مواقع بھی بہت اچھے تھے۔ جوں جوں جاپان کی معیشت مستحکم ہوتی گئی اس کی کرنسی کی قدر میں اضافہ ہوتا گیا۔ جاپان اس وقت دنیا کے 8 ترقی یافتہ ملکوں میں سے ایک ہے۔ اس وقت یہاں دنیا کے ہر ملک کا باشندہ موجود ہے اور یہاں بہت سے لوگ اپنے روشن مستقبل کے لئے امریکہ اور یورپ کی طرح جاپان کا رخ کرچکے ہیں۔ متحدہ پاکستانیوں نے وہاں کی شہرت حاصل کر رکھی ہے اور ایک اعزاز کے مطابق اس وقت پاکستانی نژاد جاپانی شہریوں کی تعداد اٹھ سو کے لگ بھگ ہے اور اس میں ان بے دان اضافہ ہو رہا ہے۔ غرضیکہ 47 صوبوں پر مشتمل جاپان میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے۔

## ہیوگو پریفیکچر Hygo Prefecture

یہاں آپ کو کنزوی کی عمارتوں کا ایک سیلاب منہ نہانظر آئے گا۔ جاپانیوں نے یہاں بھی مندروں کو زلزلوں سے بچانے کے لئے کنزوی کی تعمیرات کا طریقہ کار اختیار کیا ہے۔ پرانی عمارتوں کی گارے کی دیواروں کو دوبارہ استعمال کے قابل بنا کر مضحکہ خیز صورتوں والی ٹائلوں کا استعمال بھی کیا گیا ہے۔

## کیوچینی مندر Quinchani Temple

تاریخی حوالے کے مطابق یہ مندر 1532ء میں بدھ مت کے فرقہ جوڈشو کے ترمیتی ہال کے طور پر تعمیر کیا گیا تھا۔ اس مندر کو اوسا کا پریفیکچر کے تجارتی مرکز ساکائی کے مشرقی دروازے کے طور پر بہت فروغ ملا۔ یہ مندر تھو کوگاوا کے بانی اور پیشوا تھیز کاتی کی خوشخطی کے خزانے کے طور پر بھی مشہور ہے۔

## اوسا کا پریفیکچر Osaka Prefecture

جاپان کے اس صوبے میں 16 ویں صدی کی روایتی عبادت گاہ کو دوبارہ تعمیر کے ذریعے زلزلہ پروف بنا کر جدید خصوصیات کا حامل بنا دیا گیا ہے۔





ہے۔ یہاں آپ کو کئی پاکستانی نژاد جاپانی شہری نظر آئیں گے۔ یہاں ہر سال ایک شہری میلہ منعقد کیا جاتا ہے جس میں اس شہر کے باسی اپنے شہری تاریخی روایات برقرار رکھنے کے لئے تاریخی رقص و موسیقی کا اہتمام بھی کرتے ہیں۔ اس موقع پر تقریباً 19 ممالک کے لوگ اپنے اپنے ملک کی ثقافت کو جاپانیوں میں متعارف کروانے کے لئے اپنے اسٹال لگاتے ہیں جہاں کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ ساتھ وہاں کی مصنوعات، ملبوسات اور سامان آرائش کی نمائش کرتے ہیں۔ گزشتہ برس اس موقع پر جاپانی شہر سکا کے پاکستانی ریسٹورانوں نیو ہاٹ اور انکرم نے اسٹال لگائے۔ اسی طرح ٹوکیو شہر میں بنگالی کیونٹی ہوسٹاک میلہ منائی ہے۔ یوم پاکستان کے موقع پر سفارتخانے کی طرف سے پاکستانی بازار لگایا جاتا ہے۔

### گیفو مسجد Gifu Mosque

گیفو شہر میں پاکستانی تاجر برادری اور مہران کارپوریشن کے صدر عبدالوہاب قریشی نے اس مسجد کی تعمیر و تزئین میں دلچسپی لی۔ مسجد سے ملحق نعمت خانے میں نمازیوں کے لئے روزہ افطار کرنے اور شام کے کھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہ مسجد جاپان کی خوبصورت ترین مساجد میں سے ایک ہے۔ مسجد میں مطالعہ گاہ، دفتر، مہمان خانہ، وضو خانہ اور مسلمانوں کی تقریبات کے لئے ہال بھی بنائے گئے ہیں۔

### کوشی گایا Koshigaya

یہ شہر صوبہ سایتاما کا اہم حصہ ہے جو ٹوکیو سے 15 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع

### اوکی ناوا Okinawa

یہ جاپان کے مشہور صوبوں میں سے ایک ہے۔ یہاں امریکہ بہادر کی فوجوں کا سب سے بڑا اڈہ قائم ہے اور یہیں مقامی لوگوں کی عمریں بہت طویل ہوتی ہیں۔ آپ کسی سے درازی عمر کا راز پوچھیں تو وہ بڑے فخر سے کہے گا "میں ہر روز چھلی اور سبزی کھاتا ہوں اور سرخ گوشت سے پرہیز کرتا ہوں"۔ جاپان میں عام خیال ہے کہ چھلی کے استعمال سے جسم پر فالٹو چرلی نہیں چڑھتی یہ لوگ ساٹھ برس کی عمر میں بھی خود کو اکل یا آئی کھلوانا پسند نہیں کرتے۔ جاپانی ساحلوں پر 150 سے زائد اقسام کی چھلیاں پائی جاتی ہیں۔ دوسرے ملکوں کی طرح عموماً یہاں بھی چھلی کو مال کر بھاپ میں پکا کر کھل کر یا بھون کر کھانے کا رواج ہے۔

جاپانی لوگ نہ صرف چھلی بلکہ سمندر میں پائی جانے والی ہر چیز کھاتے ہیں حتیٰ کہ تہ سے نکلے ہوئے سبز پتے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ خصوصاً دو قسم کے پتے جن میں Sea Tangle اور واکا سے Sea Weed شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ Sea Weed کو سوپ اور سلاد وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔



### Sushi اور Sashimi

ان دونوں جاپانی ڈشز کو جاپانی خود بھی روزانہ نہیں کھا سکتے بجز ان کے جو انتہائی مالدار ہوں۔ بہر حال جاپان کے سمندر اور دریا نہیلیوں اور جھیلوں سے بھرے پڑے ہیں اسی لئے مای گیری کی صنعت سے وابستہ افراد انتہائی متمول اور باذوق سمجھے جاتے ہیں، اسی طرح اس صنعت کو خاص فروغ ملا ہے۔ جاپان کے 47 صوبے اور 47 سی گورنر بھی ہیں۔ ہر صوبہ آزاد ہے اور اس کی مخصوص زبان ہے جس کا لہجہ بھی مختلف ہے۔ مگر کوئی جاپانی صوبے کے حوالے سے شناخت کروانے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ فخر سے خود کو جاپانی کہتا ہے۔ جب جاپان سونا کی تہ کاریوں سے متاثر ہوا تو اس کے انہی پلانٹ جو بجلی پیدا کرتے تھے متاثر ہوئے جس کے سبب ملک میں بجلی کا بحران پیدا ہو گیا۔ حکومت نے اس وقت لوڈ شیڈنگ کا اعلان کیا تھا جس کے بعد فوری طور پر عوام نے از خود بجلی کی بچت کا آغاز کر دیا۔ یہ باتیں جاپانی اساتذہ نے صرف ایک بار بچوں کو بتائی تھیں اور اس وقت تک جاپان کا بچہ بچہ غیر ضروری ہتی جلانے سے اجتناب برت رہا ہے۔ گزشتہ سو سال سے زائد عرصے میں جو اہم ایجادات ہوئی ان میں ٹیلی فون، ٹیلی ویژن، گھڑی، ٹیکس، بلب اور کمپیوٹر قابل ذکر ہیں اور ان ایجادات کا سہرا مسلمانوں کے سر جاتا ہے مگر ان میں نئی جدت اور اچھوتے خیالات پیدا کرنے میں جاپان ہی قابل ذکر ٹھہرتا ہے۔ اسی لئے ان مصنوعات کا معیار بھی بلند ہے۔ جیوگم کی تیاری سے لے کر تیز ترین بلٹ ٹرین کی تیاری تک جاپان کا کوئی مقابل نہیں۔ مشہور و معروف مشہوشی ہیوی انڈسٹری اب امریکہ کے ہونگ لیاروں کے پرزہ جات کی تیاری کا آغاز کر چکی ہے۔ جاپان کی سیاحتی صنعت دنیا کے دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت پیچھے ہے اور اس کی وجہ گزشتہ دو دہائیوں سے جاپان کی کرنسی کی بڑھتی ہوئی قدر ہے۔ اس ملک کی مہنگائی، امیگریشن کے سخت قوانین، مہنگی کرنسی اور یزے کی کڑی شرائط کی وجہ سے سیاحوں نے جاپان کا رخ کرنا چھوڑ دیا ہے۔ حال ہی میں سیاحوں کو نوید سنائی گئی ہے کہ مطالبات اور شرائط پر پورا اترنے والے سیاحوں کو دوطرفہ ہوائی ٹکٹ مفت فراہم کئے جائیں گے۔



### ناگویا Nagoya

یہ شہر جاپان کا تیسرا بڑا صنعتی شہر ہے اور گنجان آباد شہروں میں اس کا چوتھا نمبر ہے۔ یہ ٹوکیو سے 366 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ناگویا کی بندرگاہ کا شمار بھی جاپان کی دیگر بڑی بندرگاہوں میں ہوتا ہے۔ مشہوشی ہیوی انڈسٹری اسی شہر میں واقع ہے۔

گی۔

آخر ان کی خفگی سے ڈر کر میں اپنی ٹینک اتار کر جلدی سے کھڑا ہو جاتا اور ہاتھ پھیلا کر کہتا "اب لاؤ پیسے ویسے بھی دوگی یا مفت لے آؤں"۔ وہ کہتیں "نہیں مفت کیوں لانے لگے میری گود میں ننھی ہے ذرا پٹاری ادھر سرکا دو میں پیسے نکال دوں"۔

میں پیسے لے کر سودا لینے چلا جاتا اور ننھی کی اماں مصالطہ پینے بیٹھ جاتیں۔ چار پائیوں کے گھروندے سے نکل کر میں باروچی خانے میں جا گھستا اور شلغم، مولیٰ کے پتے، آلو کے چھلکے، نمک، مرچ، خشکی کا بچا ہوا آنا جمع کر کے الگ الگ پڑیاں باندھ کر رومال میں لپیٹ لیتا اور نفل میں لکڑی کی دو چھپیاں دبا کر گھر کے دروازے پر پہنچ کر چھپتا "لو اب کنڈی بھی کھولوگی یا یوں ہی کھڑا رہوں"۔

وہ ادھر سے آواز دیتیں "اجی آتی ہوں۔ ننھی گود میں سو گئی ہے ذرا سے تو لٹا دوں"۔ جب وہ دروازہ پر آ کر جھوٹ موٹ کنڈی کھولتیں تو میں اندر آ کر رومال پھیلا کر ایک ایک پڑیا ان کو دے کر کہتا "دیکھو بی اب تم سارا سودا دیکھ لو پھر میں دمڑی دمڑی کے سودے کو نہیں بھاگوں گا"۔

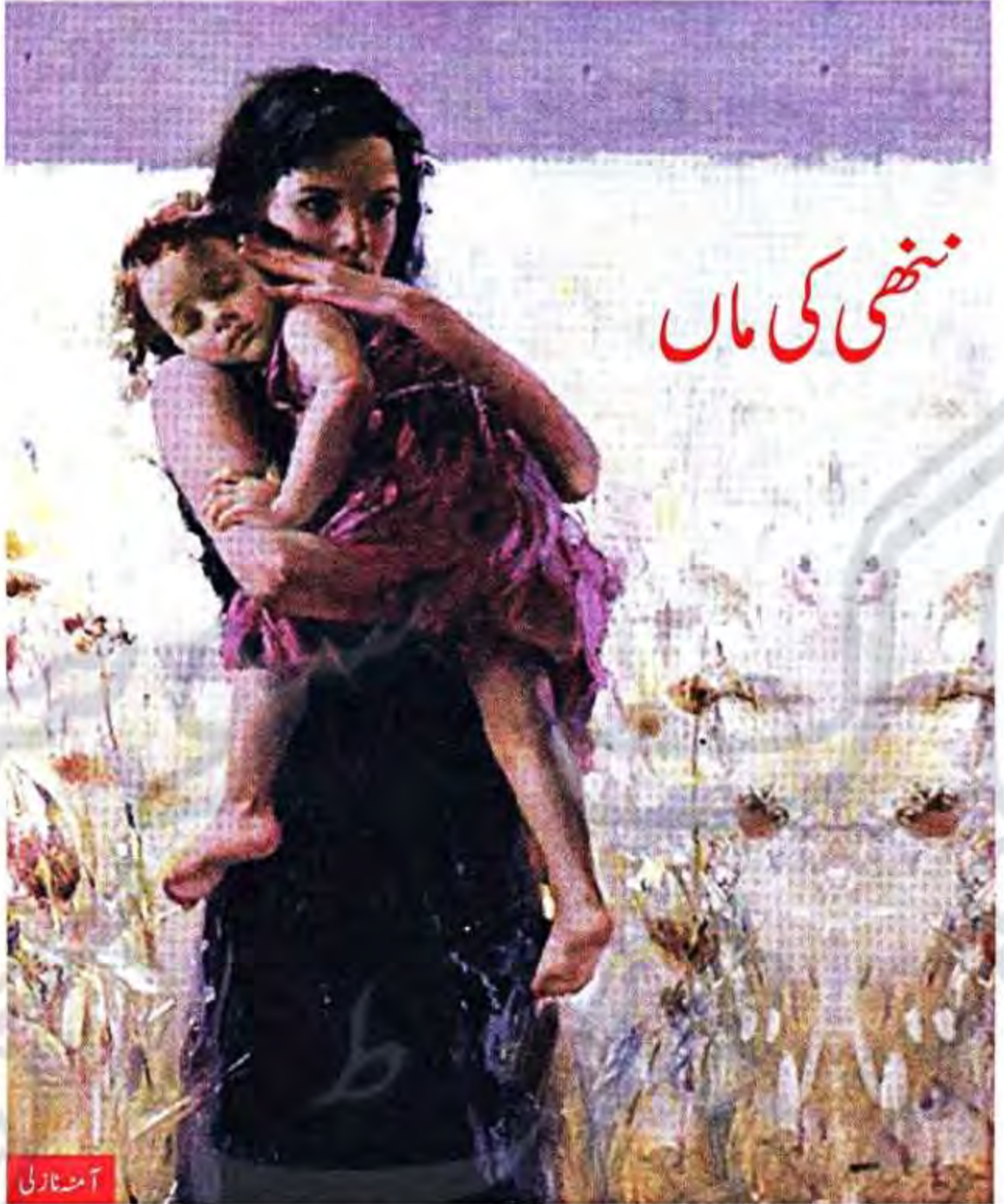
وہ ایک ایک پڑیا کو کھول کر دیکھتیں اور ناک سیڑ کر کہتیں "دیکھو تو آنا کیسا برا لائے ہو۔ تمام سرسریاں بھری ہیں اور لکڑیاں تو چوڑی ہیں بھلا روٹی کیسے پکاؤں گی اور یہ مولے شلغم کس کام کے، سارے پتے سوکھے ہوئے ہیں"۔

میں بھنا کر کہتا "تم عورتوں کا کیا ہے گھر میں بیٹھے بیٹھے ہاتھ بناتی جانتی ہو۔ ذرا باہر نکلو تو حقیقت کھلے"۔

وہ جھڑک کہتیں "اوئی بیوی مردو تو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے، میرا کیا ہے جیسا لاؤ گے جھونک دوں گی"۔

میں کان دبا کر اپنی کرسی پر جا بیٹھتا اور ننھی کی اماں پکانے ریندھنے میں مصروف ہو جاتیں ابھی وہ آٹا ہی گوندھتی ہوئیں کہ ننھی جھوٹ موٹ جاگ اٹھتی اور وہ چیخ کر کہتیں "اجی دیکھنا ذرا ننھی کو کندھے لگا لو میں آٹے میں دو مکیاں لگا کر ابھی آئی"۔ میں ننھی کو اٹھا کر دو چار منٹ ٹھہر کر کہہ دیتا "لو بی بی میرے بس کی نہیں ہے سنبھالو اس کو"۔ وہ آٹے کی کنڈیلی پر سے ہٹا کر ہاتھ دھو تے ہوئے کہتیں "تو بے ہے، لیتی ہوں، تم تو بوکھلائے دیتے ہو"۔

ایک ایک ہمارے چھوٹے سے پرسکون گھر میں زلزلہ سا آٹا دونوں چار پائیاں دھڑام سے گرتیں اور امی جان میرا کان گھسیٹ کر غصہ میں کہتیں "کیوں رے مردود یہ کیا کھیل کھیلا جارہا تھا اور ننھی کو بے دردی سے میری گود سے گھسیٹ کر زمین پر پٹخ دیتیں۔ ننھی کی اماں سبھی ہوئی لگا ہوں سے امی کو دیکھتیں اور ننھی کو کرکے کے نیچے پیٹ سے چٹا کر بے حاشہ بھاگتیں اور امی لکڑی ہاتھ میں لے کر ان کے پیچھے یہ کہتی ہوئی دوڑتیں "نظر تو سبھی چھپتی، ایسی ارمان بھری ہے تو اپنی ماں سے کیوں نہیں کہہ دیتی میرے بچے کا کیوں تاس اڑانے آتی ہے"۔



آمنٹناری

کر آ جاتی اور گھر آ کر ہم دونوں ایک دلچسپ مشغلے میں لگ جاتے پہلے ہم کوٹھری کے سامنے درے میں دو چار پائیاں کھڑی کر کے اوپر سے ایک چادر ڈال کر گھروندا تیار کرتے اور خانہ داری کی خصوصاً باورچی خانہ کی مختلف چیزیں جمع کر کے میں اپنی کرسی پر سرکنڈے کی ٹینک لگا کر کوئی پھٹی پرانی کتاب سنبھال کر مطالعے میں مصروف ہو جاتا اور حلیمہ اپنی گڑیا کو گود میں لٹا کر گھٹنا پلانے لگتی۔ کچھ دیر تو وہ یونہی اوں اوں اور پھر ادبی انشہا کے سے استا کر کہتی۔

"اٹھو ابھی بہت پڑھ چکے، پھر نہ کہنا کہ ننھی کی اماں آج تو ہم بیچارے بھوکے چلے"۔

میں کرکٹ لہجہ میں کہتا "آتا ہوں بی۔ دیکھتی نہیں خط پڑھ رہا ہوں"۔ وہ بھونٹیں مٹکا کر کہتی "پڑھے جاؤ میرا کیا ہے جب سودا لا کر دو گے تو پکا دوں

آج میں کالج سے آیا تو دیکھا حلیمہ برقعہ میں لپیٹی ہوئی گود میں بچی کو لئے ہمارے دروازے سے نکل رہی ہیں۔ میں نے اسے چھیڑتے ہوئے کہا "کیوں حلیمہ آخر تم نے ننھی کی اماں بن کر ہی دم لیا"۔ وہ میرے برابر سے یہ کہتی ہوئی نکل گئی "تمہارے پیٹ میں کیوں چو ہے دوڑ رہے ہیں، شادی کے بعد تم بھی ابا بن جاؤ گے"۔

دس سال پہلے حلیمہ اور ہم میاں بیوی کا پارٹ بڑی خوبی سے ادا کرتے تھے۔ اس وقت حلیمہ کی عمر آٹھ سال کی تھی اور میری دس سال۔ حلیمہ کی ماں ہمارے پڑوس میں رہتی تھیں اور بیچاری بہت ہی تنگی ترشی گزارہ کرتی تھی وہ بھی جب کہیں سے دو ایک کپڑے سلائی کے آگے ورنہ دو دو وقت اس کا چولہا بھی نہیں سلکتا تھا۔ گرمیوں کی لمبی دو پہروں میں جب امی جان سو جاتیں تو میں لپک کر حلیمہ کو بلانے چلا جاتا وہ میری ایک ہی آواز پر دوڑ

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)

www.paksociety.com

بند ناک اور گلے کی  
سوزش میں فوری آرام

ایکشن بھرپور  
کرے نزلہ زکام دور...

پاکستان میں پہلی بار  
جڑ کی بوٹیوں سے تیار



www.hashmisurma.com



HashmiSince1794

Sharmistha



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# اس نے چھری

## ندا فاضلی

بہن کی سوندھی روئی پر کھنی چٹنی جیسی ماں  
یاد آتی ہے! چوکا ہاسن چٹا بھکنی جیسی ماں  
ہاس کی کھری کھٹ کے اوپر آہٹ پرکان دھرے  
آدھی سوئی آدھی جاگی تھکی دوپہری جیسی ماں  
چڑیوں کی چکار میں گونجے رادھا موہن علی علی  
مرنے کی آواز سے بچتی گھر کی کنڑی جیسی ماں  
بیوی بیٹی بہن پردن تھوڑی تھوڑی سی سب میں  
دن بھراک رسی کے اوپر چلتی غنی جیسی ماں  
بانٹ کے اپنا چہرہ ماتھا آنکھیں جانے کہاں گئی  
بھٹے پرانے اک البم میں چنیل لڑکی جیسی ماں

## سید انجم کاظمی

اپنے ہاتھوں سے خود اپنے درد کا درماں لکھا  
دل کے کاغذ پر دعاؤں کے برابر ماں لکھا  
فرط غم سے دل کی دھڑکن جب بھی بے قابو ہوئی  
لوح جاں پر زندگی نے مسکرا کر ماں لکھا  
میں سراپا روشنی کا ایک حسین بیٹا رہوں  
دل کے اندر ماں لکھا دل کے باہر ماں لکھا  
حافظے کو مسئلہ درپیش تھا تجدید کا  
ذہن کی دیوار پر میں نے مکرر ماں لکھا  
دھوپ موسم مرا چہرا وہ آنچل کی ہوا  
زندگی بھر میری آنکھوں نے یہ منظر ماں لکھا

## رضا سروری

روح کے رشتوں کی یہ گہرائیاں تو دیکھنے  
چوٹ لگتی ہے ہمارے اور چلاتی ہے ماں  
بھوکا سونے ہی نہیں دیتی تھیموں کو کبھی  
جانے کس کس سے کہاں سے مانگ کر لاتی ہے ماں  
بڈیوں کا رس پا کر اپنے دل کے چین کو  
کتنی ہی راتوں کو خالی پیٹ سو جاتی ہے ماں  
جب کھلونے کو مچلتا ہے کوئی غربت کا پھول  
آنسوؤں کے ساز پر بچے کو بھلاتی ہے ماں  
مادریتی ہے طمانچہ گر کبھی جذبات میں  
پونجی ہے لب کبھی رخسار سہلاتی ہے ماں



## چند اہم سماجی و ثقافتی تقریبات کا احوال

لوئیٹر

کلاسیکل کھیل میں عمران اسلم اور ریحانہ سہگل  
کی لا جواب پرفارمنس

میں چند تھیمز کے تھے اس وقت بھی ان کے مکالموں کی آواز اور لہجہ کی حساسیت اور ٹھہرے ٹھہرے انداز میں جذبات کے اظہار کی بڑی تعریف و تحسین ہوتی تھی۔ لوئیٹر تو شاید عمران اور ریحانہ ہی کے لئے لکھا گیا تھا۔ ہدایت کار حمید بارون واقعی مبارکباد کے مستحق ہیں۔ گزشتہ دنوں کراچی کے موبہ ہٹس میں بھی یہ کھیل اسٹیج کیا گیا جس کی آمدنی شمالی علاقہ جات میں سیلاب زدگان کے مکانات کی تعمیر و ترمیم کے لئے مخصوص کی گئی



اور احساسیات کی ترجمانی میں محبت کو طوطا خاطر رکھے اور اپنی 50 برس کی گزری ہوئی زندگی کی سرگزشت سناوے۔ واقعات کا تسلسل، وقت کی ستم ظریفیاں، کچھ خوشی، کچھ حسرتیں اور بہت سارا غم جب ریحانہ سہگل اور عمران اسلم کی آوازوں میں گونجتا تو ہم نے دیکھا شائقین آنکھوں میں آنی نمی کو پینے کی کوشش کر رہے تھے۔ لاہور لٹرچر فیسٹیول میں پیش کیا جانے والا یہ کھیل پیشکش کے اسلوب سے فنی شدہ پارہ کہا جاسکتا ہے۔ ان دنوں پرفارمرز نے آخری بار 1999ء میں کراچی

میں کوہ خطوط نویسی کی روایت اب قصہ پارینہ ہو گئی ہے۔ وہ دور گزر گیا جب دور دراز کے علاقوں میں بسنے والے ایک دوسرے کی خیر و عافیت جاننے کے لئے خط لکھا کرتے تھے پھر شعراء اور دانشوروں نے خطوط نویسی میں طبع آزمائی کی۔ غالب کے خطوط کو آج بھی اردو ادب اور کلاسیکیت کا آفاقی معیار کا درجہ حاصل ہے۔ اسی طرح انگریزی زبان کے ادیبوں اور دانشوروں نے بھی ان کلاسیکی تحریروں میں اپنے فن تحریر کو اجاگر کیا جن میں اسے آرگرنی کی اس تحریر کو انگریزی ادب کی کلاسیکی تحریروں میں شمار کیا جاتا ہے۔

لوئیٹر پر فلم بھی بنی تھی اور اسے یورپ میں کئی بار اسٹیج بھی کیا گیا۔ کمال کی بات یہ ہے کہ اس تحریر کو اسٹیج کی پیٹرن پر پیش کیا جانا مقصود ہو تو بھاری بھر کم سیٹ نہیں لگایا جاتا اور نہ ہی فلم کے لئے اربوں کھربوں روپے کے کاسٹیڈیم یا ماحول تخلیق کرنے کی ضرورت ہی پڑتی ہے۔ یہ انتہائی سادہ انداز کی پیشکش یوں ہے کہ ایک جوڑی اداکاروں کی میز کے اطراف بیٹھے اور اپنے مکالموں میں آواز کے روم، زیر و بم



دوروزہ لاہور صوفی فیسٹیول یادگار پرفارمنس

لاہور آرٹس کونسل اور انٹرنیشنل ایسٹ مینجمنٹ کے زیر اہتمام دوروزہ لاہور صوفی فیسٹیول گزشتہ روز الحمد للہ آرٹ سینٹر میں منعقد ہوا۔ پہلے روز آٹھ نشستوں کا اہتمام کیا گیا جن میں برصغیر کے اسن میں صوفیاء کا کردار، دور حاضر میں تصوف کی اہمیت، انسان کی زندگی اور تصوف، قصہ چہار درویش، ہیر گانگی اور اسٹیج ڈرامہ شاہ حسین، فنکاروں کی کلاسیکل پرفارمنس اور فن پاروں کی نمائش شامل ہیں۔ مذکورہ نشستوں میں ڈاکٹر اصغر ندیم سید، ڈاکٹر صفیر احمد، حسینہ معین، معین نظامی، اقبال شاہد، ڈاکٹر شعیب احمد اور دیگر دانشور و مفکرین نے اظہار خیال کیا۔ فیسٹیول میں گہمت چوہدری اور وہاب شاہ نے اپنی پرفارمنس پیش کی۔

کراچی جیمبر کے زیر اہتمام "مائی کراچی" نمائش کی  
زبردست پذیرائی

13 ویں سالانہ مائی کراچی نمائش میں پاکستانی مصنوعات کی خریداری میں غیر ملکی سفیروں کی دلچسپی ٹیک شگون تھی۔ KCCI کے صدر پونس بشیر نے اسے کامیاب نمائش قرار دیا جس میں قومی اسمبلی کے اراکین، ایڈیشنل آئی جی مشتاق مہر، رومانیہ کے سفیر، کراچی میں امریکی قونصل جنرل برائن ویتھ، قونصل جنرل انڈونیشیا ہادی سانٹو سو، اٹلی کے قونصل جنرل میا فلو کاروہا کوئی، سری لنکا کے قونصل جنرل ایچ ایم بی ہراتھ کے علاوہ ترکی، تھائی لینڈ اور عمان کے کمرشل قونصلرز نے دورہ کیا، جہاں محفوظ ماحول میں خریداری کے ساتھ ساتھ اہل خانہ نے بھی اچھا وقت گزارا۔



I am Karachi یعنی بلاشبہ میں کراچی ہوں

مقامی تنظیم کے زیر اہتمام منایا جانے والا یہ ہفتہ مدتوں یوں بھی یاد رہے گا کہ بچوں نے مختلف علاقائی اداروں اور اسپتالوں میں جا کر بہبود کے پروگراموں میں حصہ لیا۔ متعدد ٹورنامنٹس میں خصوصی بچوں کے اداروں میں کھیل پیش کئے۔ مینا بازار اور دیگر علاقائی مقاصد کے لئے اپنی خدمات پیش کیں۔ سندھ کی صوبائی حکومت اور گورنر سندھ نے افتتاحی تقریب میں بہترین کارکردگی پر بچوں کو خراج تحسین پیش کیا۔

# Books



## میں ساحر ہوں

حسن پشورہ

### میں ساحر ہوں

مصنف: ڈاکٹر سلمان عابد، چندرورما  
صفحات: 332  
قیمت: 800 روپے  
قیمت: بک کارنر، جہلم پاکستان

ساحر لدھیانوی ترقی پسند ادیبوں، شاعروں کی صف میں قد آور شخصیت کا نام ہے۔ آپ پچھلے 25 برسوں سے ہمارے آپ کے درمیان نہیں مگر دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو پڑھی اور سمجھی جاتی ہے لوگ اس روانوی و انقلابی شاعر کو نہیں بھول پائے اور نہ ہی آنے والے وقتوں میں لوگ انہیں ذہن سے نکل کر پائیں گے۔ دوسو سے زائد فلمی گیتوں کے حوالے سے بھی یہ مجموعہ قابل ذکر ہے۔ اس کے علاوہ 33 ابواب میں ان کی خودنوشت سوانح بھی ہے۔ ان کی زندگی کے کئی شاندار حصوں کو جن میں امرتا پریم سے ان کی وابستگی کا دور بھی شامل ہے، خاص طور پر رومان انگیز جذبے پر مشتمل ہے۔ بلاشبہ جو پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ چند نایاب اور یادگار تصاویر بھی شائع کی گئی ہیں۔ کتاب انتہائی عمدہ اشاعت کا نمونہ ہے۔ ہندوستان میں یہ ہندی اور اردو میں بھی شائع ہو چکی ہے۔

### کھوٹ

کاسٹ: جبران خان، نادیہ خان، ڈالے سرحدی، ماریہ واسطی، فردوس جمال، راجہ نورین، شہریار زیدی  
پیشکش: امین اقبال

ڈرامہ نگار عمران نذیر نے جب بھی کوئی سیریل لکھا ہے اپنے کرداروں کے آئینے میں معاشرے کے مسخ شدہ بھیا تک چہرے موضوع بنائے تاکہ دیکھنے والے سچ اور جھوٹ، اصل اور کھوٹ میں فرق محسوس کر سکیں۔ زیر تبصرہ ڈرامہ سیریل کھوٹ بھی ایک ایسے نوجوان کی کہانی ہے جو رنگین مزاجی کے بل پر بیک وقت کئی لڑکیوں کو ورثا کرتا ہے۔ یکے بعد دیگرے کئی شادیاں کرتا ہے اور اپنی بیویوں سے مالی فوائد حاصل کر کے انہیں چھوڑ جاتا ہے لیکن کون ایسا انسان ہے جو مکافات عمل سے بچ پاتا ہے۔ یہ شخص بھی اپنی تیسری بیوی جو کہ سیاستدان ہوتی ہے اس کے ہاتھوں انجام کو جا پہنچتا ہے۔ یہ سیاستدان بیوی اسے دن میں تارے دکھا دیتی ہے۔ اس کے بعد اس شخص کا کیا ہوگا؟ کوئی بیوی اسے معاف کرے گی؟ اور کون اسے طاقتور بن کر دکھائے گی؟ سیریل نہایت دلچسپ ہے جسے آپ ہر ہفتہ کی شب 9 بجے اسے آروائے ڈیجیٹل سے دیکھ سکیں گے۔



### ماہ میر

کاسٹ: ایمان علی، فہد مصطفیٰ، صنم سعید، نیلا کنول، علی خان  
ڈائریکٹر: انجم شہزاد

جن جن ناظرین نے اس فلم کا پرومو دیکھا تھا وہ انگلیوں پر دن گن رہے تھے کہ یہ فلم آخر کب ریلیز ہوگی۔ پاکستان میں تخلیقی سوچ رکھنے والے ہنر کار اور فنکاروں نے کمرشل فلمیں بنانے کا بیڑا اٹھالیا ہے۔ ماہ میر ان سرمد صاحب کی تخلیق ہے جنہوں نے پی ٹی وی میں ساری عمر نوکری کی اور پھر بدلتے ہوئے وقت کی نبضوں پر ہاتھ رکھ کر گویا سماج کی دھڑکنیں سنیں اور فنکارگی، بنائی۔ ماہ میر ادبی خانوادے سے تعلق رکھنے والے ایک شخص کی زندگی کا پورٹریٹ بھی ہے جو بدلتی ہوئی دنیا میں اب بھی اپنی اقدار کا خیال رکھتا ہے۔ سرمد نے سینما کو میڈیا کی طرح سمجھا اور اس میڈیم کے اسرار و رموز سے اپنے فلم بینوں کو متعارف کرا دیا ہے۔ اس فلم کے ڈائلاگ، کرداروں کی اٹھان اور موسیقی کے استعمال کو فارمولائیں کہا جاسکتا۔ خاص کر سینما نوگرانی کمال کی ہے یقیناً جب آپ ادب، آرٹ اور فلم کے کرداروں کی شخصیتوں کو سمجھیں گے تو ہدایت کار انجم شہزاد سے قلبی لگاؤ بھی محسوس کریں گے جو فلم کے پردے پر انسان کی حسیت کو فلم کے میڈیم سے ظاہر کرتے ہیں۔ یہ فلم مئی کے پہلے ہفتے میں نمائش کی جارہی ہے۔



# Movies

## صحت ہی زندگی ہے

مصنف: ڈاکٹر ایس۔ اے خان

صفحات: 200

قیمت: 450 روپے

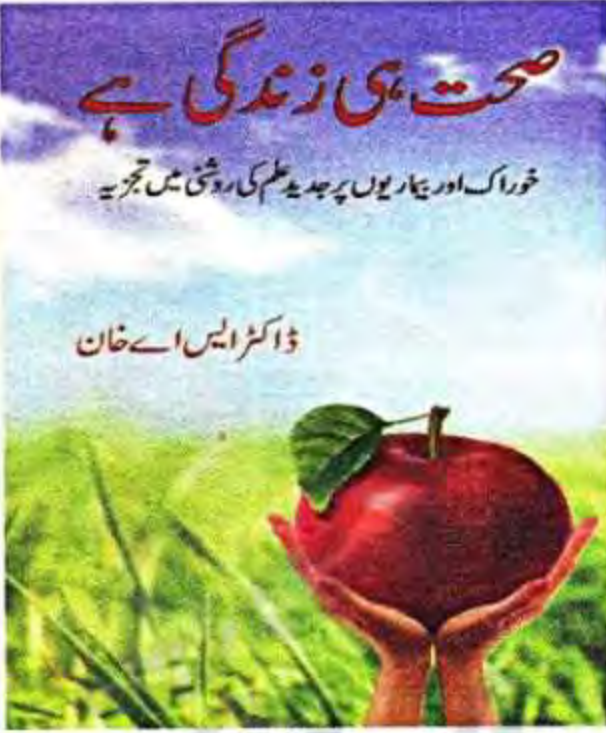
ناشر: جمہوری پبلی کیشنز، 2 ایوان تجارت روڈ، لاہور، پاکستان

ڈاکٹر سکیل احمد خان ہالینڈ میں کئی برسوں سے مقیم ہیں جہاں انہوں نے Nutrition & Dietetics کی اعلیٰ تعلیم ڈچ زبان میں حاصل کرنے کے بعد ہیلتھ کیئر مینجمنٹ اور نیوٹریشن سائنس کی ڈگری حاصل کی۔ بعد ازاں تائیوان، ملائیشیا اور سنگا پور، انڈونیشیا، جرمنی اور ہالینڈ میں ماہر تغذیہ کی حیثیت سے کام کیا۔ ڈاکٹر صاحب آج کل بھی پروجیکٹ مینیجر یونیورسٹی اسپتال ہالینڈ میں خدمات انجام دے رہے ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب عام فہم اور آسان تراجم کے ساتھ روزمرہ کی غذا اور صحت پر اس کے مرتب ہونے والے اثرات، مختلف کھانوں کے غذائی چاٹ، خوراک کی ساخت، غذائی پروٹین، معدنی ذرات اور عناصر، انزائمز، غذائی کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ ساتھ مختلف بیماریوں جن میں موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، شوگر اور دل کی بیماریاں شامل ہیں کا احاطہ کیا گیا ہے۔ خوراک اور صحت سے متعلق سائنسی حقائق جاننے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ بہت ضروری ہے۔ ڈاکٹر سکیل نے انگریزی اور ڈچ زبانوں میں بھی متعدد تصانیف شائع کرائی ہیں جن کا واحد مقصد لوگوں کو صحت اور غذا سے متعلق طبی معلومات بہم پہنچانا ہے۔ پاکستان میں بھی انگریزی ترجمہ کتابی شکل میں موجود ہے مگر ڈاکٹر صاحب کا احسان ہے کہ اردو زبان میں شائع ہونے والی کتاب کی قیمت انتہائی معقول ہے اور جمہوری پبلی کیشنز والوں نے اسے افراط سے پاک رکھا ہے۔ مصباح سرفراز کا سرورق بھی عمدہ ہے۔ یہ کتاب صحت کا شعور رکھنے والے قارئین کے ذاتی انتخاب میں موجود ہونی چاہئے۔

## صحت ہی زندگی ہے

خوراک اور بیماریوں پر جدید علم کی روشنی میں تجزیہ

ڈاکٹر ایس۔ اے خان



## تم یاد آئے

کاسٹ: ندیم بیگ، ثانیہ سعید، شیریں افضل، آغا علی، ارم اختر، عمر سلطان، عاصم اظہر، عذرا منصور  
ہدایت کار: اے آروائے ڈسٹری بیوٹل

ڈرامہ نگار نائد انصاری نے جب بھی ٹیلی ویژن کے لئے لکھا اس میں محبت کی چاشنی اور احساس کی خوشبو نظر آتی۔ زیر تبصرہ ڈرامائی سلسلہ تم یاد آئے بھی ایسا ہی ایک خوبصورت رشتوں پر مبنی کاوش ہے۔ نوجوان خاتون کی پہلے شوہر سے علیحدگی اور دوسری شادی کے بعد کسی ایسے خاندان میں جہاں دوسرے شوہر سے بھی جوان اولادیں موجود ہوں، کن مسائل سے گزرنا پڑتا ہے۔ یہ بنیادی تخیل ہے جس کے گرد اداکاروں نے اپنی جاندار اداکاری سے بھرپور ہنر کی ہے۔ تخیل عمدہ ہو، منظر کشی اچھی یعنی پرتاثر ہو، اداکار محض مکالمے بولنے کو اداکاری نہ سمجھیں تو سیریل میں جان محسوس ہوتی ہے۔ اس سیریل میں ماں کی حساسیت، اولاد کی محبت میں دیوانگی اور خانگی زندگی میں سمجھوتہ نہ کرنے کی کیفیات دیکھی جاسکتی ہیں۔ ڈرامہ یوں بھی کرداروں اور حالات کے تصادم سے وجود میں آتا ہے اور اس تصادم میں تاثیریت اور مقصد بھی شامل حال ہو جائے تو پھر ایسی پروڈکشن مدتوں یاد بھی رہتی ہے۔ تم یاد آئے، اس سیریل کو آپ ہر جمعرات کی رات 9 بجے اے آروائے ڈسٹری بیوٹل سے دیکھ سکتے ہیں۔ یوں بھی جس سیریل کی کاسٹ میں سینئر اداکار ندیم اور ثانیہ سعید ہوں اسے دیکھنے کے لئے انتظار تو کیا ہی جاسکتا ہے۔



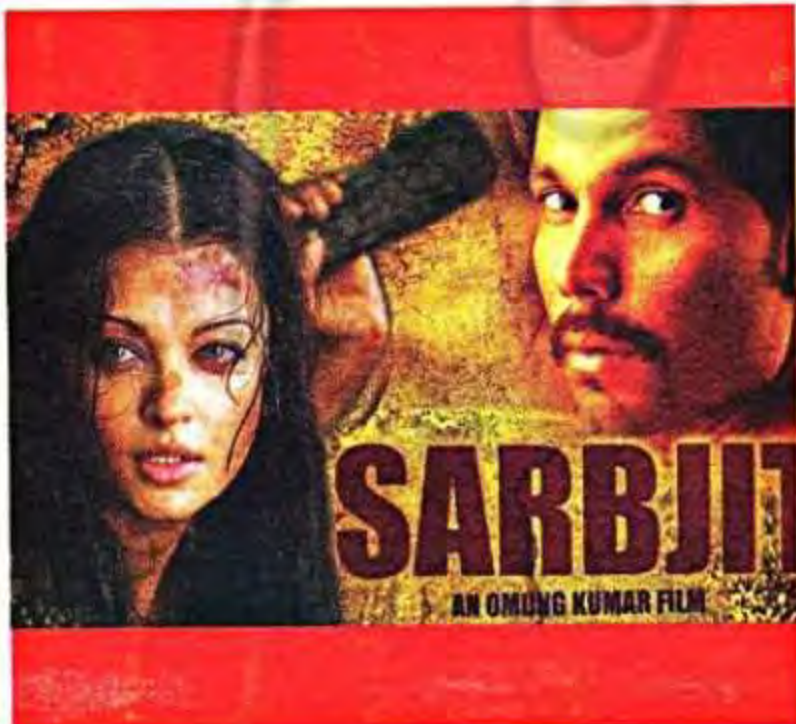
## تم یاد آئے

## سربجیت

کاسٹ: ایثور یارائے پچن، رندیپ بدرا، ورشما کمار

ڈائریکٹر: اومنگ کمار

آپ نے تاریخ اور فن وثقافت میں کارہائے نمایاں انجام دینے والی روشن مثال ہستیوں پر بننے والی متعدد فلمیں دیکھی ہوں گی اور انہیں سینما گرافی یا گیتوں کے مدھر پن کی وجہ سے یاد بھی رکھا ہوگا۔ ہندوستان میں ہر سال کئی سولہ فلمیں بنائی جاتی ہیں جن میں سماجی، تہذیبی، جرائم، رومان، طنز و مزاح، سیاست، کھیل اور درجنوں دیگر موضوعات شامل ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ہدایت کار رندیپ سنگھ نے فلم کے فیتے پر ایک بری شہرت رکھنے والے کردار کی بہمن سربجیت کے کردار پر فلم بنانے کی ٹھانی، جس میں ہمیں ایثور یارائے پچن مرکزی کردار میں نظر آ رہی ہیں۔ سکھ مذہب کی اس ہیروکار سربجیت کو اپنے بھائی کے مقدمے میں کن کن صعوبتوں کو بھیلنا پڑا اور کہاں تک وہ اپنے بھائی کے دفاع کے لئے مددگار ثابت ہوئی، فلم کا بنیادی موضوع ہے۔



# ستاروں کے محفل

ڈاک نام اور انکل مرگرم کے علاوہ ڈرامہ سیر میں کوئی تو ہو کی مرکزی اداکارہ نادیہ خان نے ایک بار پھر میزبانی کے شعبے میں قدم رکھا اور کامیاب رہیں۔ نادیہ خان آپ کو سالگرہ مبارک (ادارہ)

نادیہ خان

جوزا



22 مئی



22 مئی 21 جون

برج جوزا



خاندان میں کسی شخص کی مسلسل بیماری اور آپ کی مستعدی سے ان کی تندرستی ہوتی نظر آ رہی ہے۔ مالی طور پر یہ ماہ نہایت سہجہ کی جگہ سے روپیہ آنے کا امکان ہے تاہم اخراجات پر بھی کوئی نظر رکھیں جو بے قابو ہوتے جا رہے ہیں۔ صدقہ، خیرات کو بھی نہ نالیں۔ قریب یا دور کا سفر بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ فنون لطیفہ شغف رکھنے والوں کے لئے بھی یہ اچھا مہینہ ہے۔

21 اپریل 21 مئی

برج ثور



آپ کو چند خاص ذمہ داریاں دی گئی ہیں الحمد للہ آپ نے وہ تمام پوری کیں۔ اب بھی بچت و فکر اسے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ ممکن ہے کہ وقتی انتشار بڑھے، صحت کی طرف سے لاپرواہی نہ رہیں۔ شریک حیات آپ کا خیال رکھیں گے۔ ٹوریویاں معاملہ نیم ہوتی ہیں یقیناً آپ کے کاروبار اور ملازمت میں کسی نہ کسی طرح تعاون کریں گی۔

21 مارچ 20 اپریل

برج حمل



ساتھی ملتے میں مقبولیت بڑھے گی۔ اولاد کی طرف سے کوئی خوشی ملنے کا امکان ہے۔ صحت پر توجہ کی ضرورت ہے۔ انعامی اسکیم میں لگایا ہوا پیسہ خاطر خواہ منافع نہ دے سکے گا۔ نسبی اور تجارتی رجحان میں اضافہ ہوگا۔ نئے دوست نہیں گے۔ لوگ آپ سے بہتری کی توقع رکھتے ہیں۔ اپنے ملتے میں عزت اور وقار بڑھے گا۔

24 اگست 23 ستمبر

برج سنبلہ



تحقیقی شعبوں سے وابستہ افراد اس ماہ اپنی صلاحیتوں کا بہترین اظہار کر سکیں گے۔ تجارت سے وابستہ افراد کو بھی مالی منفعت ملے گی اور مجموعی طور پر ہر ملتے میں بڑھتی ملنے کا بھی امکان ہے۔ شراکتی معاہدے کم سے کم کریں کیونکہ آپ غلط بات کو برداشت نہیں کر سکیں گے۔ تحریری اور زبانی معاہدے کرتے وقت محتاط رہیں۔ کسی بیرونی ملک سے اچھی خبر سننے کو ملے گی۔

24 جولائی 23 اگست

برج اسد



شریک حیات کے ساتھ الجھنے سے معاملات خراب ہو سکتے ہیں۔ لوگوں سے برت زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں۔ تجارتی و کاروباری مصروفیات میں بھی اضافہ متوقع ہے اور مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ گھر چلنے خواتین کے لئے یہ مہینہ گونا گوں دلچسپیاں لا رہا ہے۔ گھر کی تزئین و آرائش میں دلچسپی ہو سکتی ہے۔ نیا گھر خرید سکتے ہیں۔

22 جون 23 جولائی



بچھلے دنوں جن افراد سے اختلافات ہوئے تھے اب رفتہ رفتہ دور ہوں گے۔ دوستوں کا نیا حلقہ بنے گا۔ کوئی نیا کاروبار یا معاہدہ کر کے روز کریں۔ مایوسی خرید و فروخت میں دلچسپی بڑھے گی۔ بزرگوں کی شفقت اور محبت حاصل ہوگی۔ اس ماہ کی 14، 16، 20، 22، 24، 26، 28، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67، 68، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78، 79، 80، 81، 82، 83، 84، 85، 86، 87، 88، 89، 90، 91، 92، 93، 94، 95، 96، 97، 98، 99، 100، 101، 102، 103، 104، 105، 106، 107، 108، 109، 110، 111، 112، 113، 114، 115، 116، 117، 118، 119، 120، 121، 122، 123، 124، 125، 126، 127، 128، 129، 130، 131، 132، 133، 134، 135، 136، 137، 138، 139، 140، 141، 142، 143، 144، 145، 146، 147، 148، 149، 150، 151، 152، 153، 154، 155، 156، 157، 158، 159، 160، 161، 162، 163، 164، 165، 166، 167، 168، 169، 170، 171، 172، 173، 174، 175، 176، 177، 178، 179، 180، 181، 182، 183، 184، 185، 186، 187، 188، 189، 190، 191، 192، 193، 194، 195، 196، 197، 198، 199، 200، 201، 202، 203، 204، 205، 206، 207، 208، 209، 210، 211، 212، 213، 214، 215، 216، 217، 218، 219، 220، 221، 222، 223، 224، 225، 226، 227، 228، 229، 230، 231، 232، 233، 234، 235، 236، 237، 238، 239، 240، 241، 242، 243، 244، 245، 246، 247، 248، 249، 250، 251، 252، 253، 254، 255، 256، 257، 258، 259، 260، 261، 262، 263، 264، 265، 266، 267، 268، 269، 270، 271، 272، 273، 274، 275، 276، 277، 278، 279، 280، 281، 282، 283، 284، 285، 286، 287، 288، 289، 290، 291، 292، 293، 294، 295، 296، 297، 298، 299، 300، 301، 302، 303، 304، 305، 306، 307، 308، 309، 310، 311، 312، 313، 314، 315، 316، 317، 318، 319، 320، 321، 322، 323، 324، 325، 326، 327، 328، 329، 330، 331، 332، 333، 334، 335، 336، 337، 338، 339، 340، 341، 342، 343، 344، 345، 346، 347، 348، 349، 350، 351، 352، 353، 354، 355، 356، 357، 358، 359، 360، 361، 362، 363، 364، 365، 366، 367، 368، 369، 370، 371، 372، 373، 374، 375، 376، 377، 378، 379، 380، 381، 382، 383، 384، 385، 386، 387، 388، 389، 390، 391، 392، 393، 394، 395، 396، 397، 398، 399، 400، 401، 402، 403، 404، 405، 406، 407، 408، 409، 410، 411، 412، 413، 414، 415، 416، 417، 418، 419، 420، 421، 422، 423، 424، 425، 426، 427، 428، 429، 430، 431، 432، 433، 434، 435، 436، 437، 438، 439، 440، 441، 442، 443، 444، 445، 446، 447، 448، 449، 450، 451، 452، 453، 454، 455، 456، 457، 458، 459، 460، 461، 462، 463، 464، 465، 466، 467، 468، 469، 470، 471، 472، 473، 474، 475، 476، 477، 478، 479، 480، 481، 482، 483، 484، 485، 486، 487، 488، 489، 490، 491، 492، 493، 494، 495، 496، 497، 498، 499، 500، 501، 502، 503، 504، 505، 506، 507، 508، 509، 510، 511، 512، 513، 514، 515، 516، 517، 518، 519، 520، 521، 522، 523، 524، 525، 526، 527، 528، 529، 530، 531، 532، 533، 534، 535، 536، 537، 538، 539، 540، 541، 542، 543، 544، 545، 546، 547، 548، 549، 550، 551، 552، 553، 554، 555، 556، 557، 558، 559، 560، 561، 562، 563، 564، 565، 566، 567، 568، 569، 570، 571، 572، 573، 574، 575، 576، 577، 578، 579، 580، 581، 582، 583، 584، 585، 586، 587، 588، 589، 590، 591، 592، 593، 594، 595، 596، 597، 598، 599، 600، 601، 602، 603، 604، 605، 606، 607، 608، 609، 610، 611، 612، 613، 614، 615، 616، 617، 618، 619، 620، 621، 622، 623، 624، 625، 626، 627، 628، 629، 630، 631، 632، 633، 634، 635، 636، 637، 638، 639، 640، 641، 642، 643، 644، 645، 646، 647، 648، 649، 650، 651، 652، 653، 654، 655، 656، 657، 658، 659، 660، 661، 662، 663، 664، 665، 666، 667، 668، 669، 670، 671، 672، 673، 674، 675، 676، 677، 678، 679، 680، 681، 682، 683، 684، 685، 686، 687، 688، 689، 690، 691، 692، 693، 694، 695، 696، 697، 698، 699، 700، 701، 702، 703، 704، 705، 706، 707، 708، 709، 710، 711، 712، 713، 714، 715، 716، 717، 718، 719، 720، 721، 722، 723، 724، 725، 726، 727، 728، 729، 730، 731، 732، 733، 734، 735، 736، 737، 738، 739، 740، 741، 742، 743، 744، 745، 746، 747، 748، 749، 750، 751، 752، 753، 754، 755، 756، 757، 758، 759، 760، 761، 762، 763، 764، 765، 766، 767، 768، 769، 770، 771، 772، 773، 774، 775، 776، 777، 778، 779، 780، 781، 782، 783، 784، 785، 786، 787، 788، 789، 790، 791، 792، 793، 794، 795، 796، 797، 798، 799، 800، 801، 802، 803، 804، 805، 806، 807، 808، 809، 810، 811، 812، 813، 814، 815، 816، 817، 818، 819، 820، 821، 822، 823، 824، 825، 826، 827، 828، 829، 830، 831، 832، 833، 834، 835، 836، 837، 838، 839، 840، 841، 842، 843، 844، 845، 846، 847، 848، 849، 850، 851، 852، 853، 854، 855، 856، 857، 858، 859، 860، 861، 862، 863، 864، 865، 866، 867، 868، 869، 870، 871، 872، 873، 874، 875، 876، 877، 878، 879، 880، 881، 882، 883، 884، 885، 886، 887، 888، 889، 890، 891، 892، 893، 894، 895، 896، 897، 898، 899، 900، 901، 902، 903، 904، 905، 906، 907، 908، 909، 910، 911، 912، 913، 914، 915، 916، 917، 918، 919، 920، 921، 922، 923، 924، 925، 926، 927، 928، 929، 930، 931، 932، 933، 934، 935، 936، 937، 938، 939، 940، 941، 942، 943، 944، 945، 946، 947، 948، 949، 950، 951، 952، 953، 954، 955، 956، 957، 958، 959، 960، 961، 962، 963، 964، 965، 966، 967، 968، 969، 970، 971، 972، 973، 974، 975، 976، 977، 978، 979، 980، 981، 982، 983، 984، 985، 986، 987، 988، 989، 990، 991، 992، 993، 994، 995، 996، 997، 998، 999، 1000

23 نومبر 21 دسمبر

برج قوس



یوں تو یہ سال ہی آپ کے لئے نہایت خوشگوار تبدیلیاں لایا ہے خاص کر نومبر کے وسط میں پیدا ہونے والوں کے لئے مجموعی طور پر اچھا ثابت ہوا ہے۔ اب آپ اپنی حکمت عملی سے اپنے لئے ترقی کے مزید مواقع تلاش کر سکیں گے۔ قانونی معاملات میں الجھن نظر نہیں آتی۔ مستقل مزاجی بھی اچھی صفت کے طور پر کام آئے گی۔ بچوں سے حسن سلوک کریں۔

24 اکتوبر 22 نومبر

برج عقرب



صحت کی طرف سے تشویش لاحق رہے گی۔ پابندی سے بلڈ پریشر چیک کراتے رہیں۔ صدقہ و خیرات بھی جاری رکھیں۔ دلی اطمینان اور پرسکون رہنے کے لئے کسی سرکاری میں حصہ لیں۔ خود کو مصروف رکھیں۔ فرائض منصبی کے تناظر میں دیکھا جائے تو بہت محتاط رہ کر فیصلے کرنے کا وقت ہے۔ لوگوں سے توقعات رکھنا سو مند نہ رہے گا۔

24 ستمبر 23 اکتوبر

برج میزان



آپ کو عمل مزاحمتی کے فقدان سے نقصان اٹھانا پڑ سکتا ہے۔ کام بکا رو بار اور گھر میں عزت و وقار سے سناٹہ پڑے گا۔ اچھے دوست آپ کو بھی تنہا نہیں چھوڑیں گے۔ ہریج اور جمہرات کو ایک یا دو افراد کی مالی مدد کرو یا کریں آسان ترین حل یہ ہے کہ گھر میں روشن ڈیوڈیا جائے یا ان کے بچوں کے تعلیمی اخراجات کی تکمیل کر دی جائے۔

20 فروری 20 مارچ

برج حوت



بچوں کو آپ کو آمدنی بڑھانے کے طریقے سمجھائیں گے اور کچھ آپ پر تنقید بھی کریں گے۔ آپ پریشان نہ ہوں۔ سب کی اور کریں۔ دی جو آپ کے حق میں بہتر ہو۔ شے داروں سے تعلقات استوار ہوں گے۔ لکھنے پڑھنے والے صاحبان کے لئے اچھا مہینہ ہے۔ زیادہ نظر آپ کے لئے اچھا نہیں۔ اپنے کام میں مہارت کا ثبوت دے سکیں گے۔

21 جنوری 19 فروری

برج دلو



ممکن ہے کہ لوگ آپ کو جھوٹے دی کے کسی معاملے میں الجھنے کی کوشش کریں۔ مزاج کے خلاف باتوں کو بھی برداشت کر لیجئے۔ آپ کا یہ پیریل جو جدوجہد کرنے کا ہے ان کے لئے تعلیمی قابلیت بڑھائے، کیرئیر بنائے اور دوستوں کا حلقہ وسیع کر کے انسانی آمدنی کے طریقے اٹھانے کی ضرورت ہوگی۔ اپنی طبیعت سے سستی دور کریں۔ بہت سے کام سدا کرتے جائیں گے۔

22 دسمبر 20 جنوری

برج جدی



ممکن ہے کہ بیرون ملک ملازمت مل جائے یا سیر و تفریح کی غرض سے جانا پڑے۔ عزیزوں کا مالی تعاون بھی حاصل ہو سکتا ہے۔ آپ بزرگوں اور بچوں میں مشمول ہو سکتے ہیں۔ فیزیکی سیاست کا حصہ نہ بنئے اور معاملہ فہم ہونے کا ثبوت دیتے ہوئی قانونی دستاویز بغیر پڑھے دیکھئے نہ کریں۔ 10 تاریخ سے 16 تک باسٹی اور یا مقصد رکھ کر کریں۔